

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ДИЗАЙНА

УТВЕРЖДАЮ
Зам. Директор по УР
_____ А.Т. Бондарь

КУРСОВАЯ РАБОТА

по междисциплинарному курсу 03.01 «Теоретические и
прикладные аспекты методической работы педагога
физической культуры и спорта»

Разработка методического обеспечения
организации проведения занятий по избранному виду
спорта «Спортивный туризм», возрастная категория
17-18 лет.

КД – С9у - ФЗ - 20 –157493. 8384 - с 03.03 КР

Студентки

Гр. СОФЗ- 20 _____

Давидюк Ю.В.

Руководитель

Преподаватель _____

Е. И. Сотникова

Владивосток 2023

Курсовая работа защищена с оценкой

5 (отлично)



/Е. И. Сотникова/

МИНОБНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВГУ
КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ДИЗАЙНА

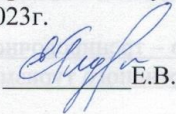
РАССМОТРЕНО

на заседании

ЦМК «Направление физической культуры и спорта»

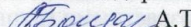
« 04 » 08 2023г.

Протокол № _____

Председатель ЦМК  Е.В. Глухенькая

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 А.Т. Бондарь

« 28 » 09 2023 г.

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

по междисциплинарному курсу 03.01 – Теоретические и прикладные аспекты
методической работы педагога физической культуры и спорта

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Тема: Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по
избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17 – 18 лет.

Срок сдачи законченной работы

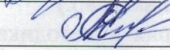
« 06 » 08 2023г

Студентке группы СОФ3 -20 - 01



Давидюк Ю.В.

Руководитель



Сотникова Е.И.

Владивосток, 2023

Перечень подлежащих разработке задач/вопросов:

Введение

Раздел 1 Теоретическая часть.

1. Анализ литературы

2. История возникновения и развития избранного вида спорта.

3. Характеристика темы и её учебно – воспитательные задачи.

Раздел 2 Методическое обеспечение проведения учебно – тренировочного процесса.

2.1. Материально – техническое обеспечение для проведения учебно – тренировочных занятий.

2.2. Планирование учебно – тренировочных занятий.

2.3. Подготовка педагога физической культуры и спорта к занятиям с различными возрастными группами.

2.4. Методы и средства проведения учебно – тренировочного процесса.

Раздел 3 Исследование по теме: Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17 – 18 лет.

3.1. Методы исследования

3.2. Организация исследования

3.3. Результаты исследования

3.4. Результаты исследования экспериментальной группы

Выводы и практические рекомендации.

Перечень графического/ иллюстративного/ практического материала

Схема и таблицы спортивного зала или место проведение тренировки, разработать планирующую документацию учебно – тренировочного процесса, схемы методов и средств учебно – тренировочного процесса.

Рекомендуемые информационные источники

1 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил.

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

3 Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012

4 Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М, 2014-272с.

5 Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.

6 Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)

7 Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Дата выдачи задания «14» 11 2023г.

Руководитель _____ (подпись)

Задание принял к исполнению «14» 11 2023Г

_____ (подпись студента)

Содержание

Введение.....	2
Раздел 1 Теоретическая часть.....	4
1.1 Анализ литературы.....	4
1.2 История возникновения и развития спортивного туризма.....	4
1.3 Характеристика темы и её воспитательные задачи.....	7
Раздел 2 Методическое обеспечение проведения учебно-тренировочного процесса.....	10
2.1 Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных занятий.....	10
2.2 Планирование учебно-тренировочных занятий.....	11
2.3 Подготовка педагога (тренера) к занятиям по спортивному туризму с лицами 17-18 лет.....	13
2.4 Методы и средства проведения учебно-тренировочного процесса.....	15
Раздел 3 Исследование по теме: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17-18 лет»	17
3.1 Методы исследования.....	17
3.2 Организация исследования.....	19
3.3 Результаты исследования.....	20
Выводы и практические рекомендации.....	22
Заключение.....	23
Список использованной литературы.....	24
Приложение 1.....	25
Приложение 2.....	27
Приложение 3.....	28
Приложение 4.....	29
Приложение 5.....	30
Приложение 6.....	31
Приложение 7.....	32
Приложение 8.....	33
Приложение 9.....	36
Приложение 10.....	40
Приложение 11.....	41
Приложение 12.....	42
Приложение 13.....	45
Приложение 14.....	46

Введение

Актуальность темы: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет» обусловлена тем, что занятия спортивным туризмом представляет собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которые происходят в процессе организации коллективно-походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности занимающихся. Подготовка спортсменов идет по следующим направлениям: техника и тактика туризма, ориентирование, организация туристского быта, медицина, особенности питания в походе, экология, краеведение. Это позволяет формировать экологическое мышление детей, воспитание активной гражданской позиции, патриотов своей страны.

Спортивный туризм - можно разделить на два направления: туристское многоборье и туристские походы.

Туристское многоборье - это отдельный вид спорта, который включает в себя:

- соревнования по технике пешеходного, лыжного и водного туризма,
- соревнования по технике пешеходного туризма на искусственном рельефе в закрытых помещениях.

На сегодняшний день созданы все условия для занятий детьми, подростками спортивным туризмом:

- приобретено необходимое снаряжение для тренировок (карабины альпинистские, веревки, каски, страховочные системы и др.),
- смонтированы залы для занятий спортивным туризмом, как в закрытых, так и в открытых помещениях, что позволяет эффективно проводить тренировочный процесс в течение всего года, а в последствие достойно выступать на соревнованиях различного уровня, где ребята занимают призовые места и становятся победителями как в командном, так и в личном первенстве.

Цель работы: рассмотреть особенности методического обеспечения организации проведения занятий по спортивному туризму.

Задачи работы:

1. Изучение научно-методической литературы на тему: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет»
2. Изучить особенности методического обеспечения организации проведения занятий по спортивному туризму.

3. Раскрыть структуру методического обеспечения при проведении занятий по спортивному туризму.

Предмет: изучение методического обеспечения организации проведения занятий физической культурой в общем.

Объект: разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет.

В курсовой работе будет включено исследование, которое было проведено ранее, на тему: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17-18 лет».

Гипотеза: предположим, что, проведя анкетирование и тестирование на развитие общей выносливости по Куперу у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, мы сможем отследить и выявить, какой уровень развития общей выносливости у занимающихся.

Курсовая работа состоит из трёх разделов, списка литературы и приложения.

1 Раздел Теоретическая часть.

1.1 Анализ литературы

При написании курсовой работы на тему: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет», мной была использована и проанализирована научная и методическая литература.

Анализ научно-методической литературы осуществляется для постановки задач, подбора методов, обсуждение полученных данных. Посмотрев данную научную и методическую литературу, мы можем увидеть, что методическое обеспечение - это процесс планирования педагога, который играет важную роль в организации проведении занятий по спортивному туризму.

В методическое обеспечение входят документы, такие как: Федеральный государственный общеобразовательный стандарт, Законы об образовании, аккредитации. Правовые документы - это приказы, законы, постановления, а также планирующая документация, в которую входит: рабочая программа педагога физической культуры и спорта, календарно-тематический план, материально-техническое оснащение, план-график, план-конспекты, контрольно-оценочные средства.

Так же, исходя из проведённого исследования, которое будет описано далее, мы можем увидеть анализ литературы исследования по использованной теме, что об общей выносливости говорят многие авторы:

Общая выносливость или как её именует в узком смысле Матвеев Л.П.,⁵ общая аэробная выносливость, поскольку только при абсолютном снабжении кислородом функционирующего организма осуществляется её выработка. Общая выносливость является важным компонентом физического здоровья и играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности.

Максименко А.М.⁴ пишет: «Общая выносливость – это способность к продолжительной работе умеренной интенсивности, осуществляемой при участии большей части мышечного аппарата». В качестве средств воспитания общей выносливости преимущественно применяются ходьба, прыжки, кроссовый бег, спортивный туризм, спортивные и подвижные игры, гимнастика.

1.2 История возникновения и развития спортивного туризма

Спортивный туризм – вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился

в СССР. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Спортивный туризм сравнительно молодой феномен в отечественной истории развития туристского движения, зародившейся в конце XIX века. Туристско-спортивное движение в мире того времени не приобрело массового характера, оставаясь делом небольшого круга людей. Это было связано с целым рядом причин: экономических, психологических и т.д.

После установления в стране власти большевиков государство стало уделять больше внимания вопросам физической культуры и спорта. В стране началось создание системы массового физического воспитания. Параллельно этому шел процесс отсечения ранее существовавших организаций, не вписавшихся в новую систему. XX век истории развития спортивного туризма характеризуется тремя основными периодами: довоенным, предвоенным, послевоенным.

Начиная с 50-х годов стали действовать школы инструкторов туризма. С середины 50-х годов началось бурное развитие самостоятельного туризма и его высшего проявления - спортивного туризма. В 1957 году в стране работало более 50 туристских клубов, тогда как до войны существовал лишь один в Ростове-на-Дону. Туризм стал действительно массовым. С 1970 ежегодно организуются всесоюзные соревнования на лучший туристский поход.

В 1985 г. Федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах - республиканскими, краевыми и областными. Председателем Федерации стал известный турист, заслуженный мастер спорта В.Д. Тихомиров. К концу 80-х годов в системе советов по туризму было создано 950 областных, городских туристских клубов, объединяющих многотысячный общественный актив. Туристские секции и клубы работали в десятках тысяч коллективах физкультуры, которые охватывали соревнованиями, спортивными походами до 10 млн. человек. На различных семинарах, школах, сборах подготовлено более 500 тыс. инструкторов,

руководителей походов, судей соревнований. В спортивных походах ежегодно участвовало более 200 тысяч туристов спортсменов.

В 1992 г. после распада СССР был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма, объединившая туристов стран СНГ и Прибалтики. Туристско-спортивный союз и федерация спортивного туризма России стала работать при Госкомспорте России. Президентом стал ЗМС (Заслуженный мастер спорта) И.Е. Востоков.

Начиная с 1994 г. в разрядные требования по спортивному туризму введено присуждение званий Мастер спорта международного класса за совершение спортивных походов 6 категории сложности, соответствующих мировым достижениям, а также включены соревнования по туристскому многоборью, которые ранее назывались соревнованиями по технике туризма. Головной организацией является общественная организация - Туристско-спортивный союз России.

В концепцию развития спортивного туризма в России входят правительственные целевые программы, спецпроекты и различные организационные, правовые, экономические мероприятия, которые способствуют совершенствованию системы спортивного туризма в стране.

Сегодня постоянно используются более четырехсот оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп, зарегистрировано пятьдесят пять маршрутно-квалификационных комиссий в сорока шести субъектах Российской Федерации, работает более пятисот станций, центров, клубов и баз юных туристов, а также свыше двух тысяч дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых действуют секции туризма. В 2019 г. была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2025 г., являющаяся документом, определяющим политику государства по отношению к туристической отрасли.

Сегодня спортивный туризм стал стилем жизни для многих россиян, общественным движением, главной целью которого является стремление человека к духовному общению с другими людьми и природой, естественное стремление к прекрасному миру природы. Он стал драйвером физического и духовного развития человека, воспитания бережного отношения к окружающей среде, формой взаимоуважения и взаимопонимания между народами, демократичным видом отдыха, обладающим свободным выбором видов собственной активности.

В спортивном туризме, как ни в одном из видов спорта, проявляются такие качества человека как творческое и духовное совершенствование, коллективизм и подвижность. В последние годы дисциплины спортивного туризма пользуются особой популярностью. Этот вид спорта, кроме новых впечатлений, помогает физическому оздоровлению организма,

формированию у человека силы и выносливости, всестороннему укреплению человеческого тела, общественному и личностному воспитанию, борьбе со стрессом через взаимодействие с природой и разумные физические нагрузки, улучшению самочувствия и настроения.

Ранее пешеходный туризм был широко представлен только в виде дисциплины «маршруты». В последующие годы появилось новое самостоятельное направление – «дистанции». Изначально спортивный туризм на пешеходных дистанциях представлял собой только соревнования в природной среде. В дальнейшем, из-за невозможности проведения стартов в зимнее время года, появились залные соревнования в закрытых помещениях.

В пешеходном туризме дистанция представляет набор технических приёмов, совершаемых благодаря использованию специального снаряжения, проходимых в строго определённом порядке на скорость.

Пешеходный туризм включает в себя несколько видов дистанций:

- Дистанция – личная, это где спортсмен преодолевает всю дистанцию индивидуально.
- Дистанция – связка, это дистанция преодолевается совместно двумя спортсменами.
- Дистанция – группа, дистанция преодолевается силами четырёх спортсменов.

1.3 Характеристика темы и её учебно-воспитательные задачи

Темой курсовой работы является: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет».

Методическое обеспечение - это процесс планирования, разработки и создание оптимальной системы учебно-методической документации и средств обучения, необходимых для эффективной организации тренировочного процесса в рамках времени и содержания, определяемых образовательной программой.

Цель методического обеспечения: повышение качества образования, через непрерывное развитие преподавательского потенциала.

Задачи методического обеспечения:

1. Совершенствование форм и методов работы с учащимися.
2. Повышение качества преподавания через новые технологии, методы проведения занятий.
3. Совершенствование работы педагога, развитие у занимающихся, желания заниматься спортом.

Методическое обеспечение как результат – это совокупность всех учебно-методических документов (планов, программ, методик, учебных пособий и т.д.), представляющих собой

системное описание образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике. В этом смысле методическое обеспечение является дидактическим средством управления подготовкой специалистов, комплексной информационной моделью педагогической системы, задающей структуру и отображающей определенным образом ее элементы.

В состав методического обеспечения входит:

- при подготовке лекционных материалов - в сочетании традиционных способов представления учебной информации (печатных) с полнотекстовыми электронными материалами для неинформационно-ориентированных специальностей и в преобладании электронных учебных материалов;

- при подготовке заданий для лекционных, практических занятий - в преобладании инструктивно-детальных рекомендаций к учебному заданию и в укрупненных алгоритмах выполнения учебного задания, в управляемой разработке методических рекомендаций для применения ИКТ студентами;

- при подготовке заданий для самостоятельной работы студентов - в формализации учебно-профессионального задания, активном применении средств визуализации для описания применения ИКТ для неинформационных и в неформальном учебно-профессиональном задании при свободе выбора ИКТ-средств для реализации задания, а также в самостоятельной разработке методических рекомендаций по применению новых ИКТ.

В структуру методического обеспечения входит:

- в образовательных взаимодействиях субъектов среды неинформационных специальностей преобладают непосредственные формы взаимодействия и дистанционные (опосредованные через ИКТ) взаимодействия для информационно-ориентированных специальностей.

Основными требованиями и воспитательными задачами методического обеспечения образовательным процессом, вне зависимости от того, на что он направлен является:

1. Полностью отражать содержание по подготовке учащихся по конкретной учебной дисциплине, курса, модуля и тд.
2. Обязательно иметь весь необходимый дидактический материал, позволяющий учащимся достичь необходимого уровня усвоения.
3. Предоставлять каждому учащемуся возможность в удобное время самостоятельно проверить собственные знания и откорректировать свою учебную деятельность.
4. Включение в комплекс наиболее эффективных методов контроля качества предоставляемого материала.

Учебные задачи при организации методического обеспечения в спортивном туризме:

1. Предоставление наиболее интересного способа предоставления информации учащимся при проведении учебно-тренировочных занятий.

2. Обеспечение учащихся инструментом, позволяющий задержать интерес к занятиям.

3. Обеспечение перехода от отношения «спрашивающий преподаватель - отвечающий занимающийся» к отношению «спрашивающий занимающийся - преподаватель, помогающий ученику сформулировать свой вопрос и найти на него ответ».

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у занимающихся ответственного отношения к тренировочному процессу, ответственности за результат в спортивной карьере, соблюдение правил и техники безопасности.

2. Формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством собственного личного примера.

3. Воспитания уважения к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.

2 Раздел Методическое обеспечение проведения учебно-тренировочного процесса.

2.1 Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму

Материально-техническое обеспечение – это процесс обеспечения организации материальным и техническим оборудованием для дальнейшей работы и развития организации.

Цель материально-технического обеспечения: своевременное и полное обеспечение техникой, спортивным инвентарём по установленным правовым нормам.

Задачи материально-технического обеспечения:

1. Выявление потребностей в подготовке и изготовлении какого-либо инвентаря, техники.
2. Установление наиболее рационального и гарантированного инвентаря.

Исходя из изложенной информации выше, в материально-техническое обеспечение по спортивному туризму входит следующий инвентарь и оборудование [см. приложение 1].

Педагог при проведении занятий по спортивному туризму должен придерживаться должностной инструкции, в которой прописаны определённые правила и права и техники безопасности при проведении занятий.

Должностная инструкция состоит из 4 разделов в неё входит [см. приложение 2].

После ознакомления педагогом должностной инструкции, которая включена в материально-техническое обеспечение, мы можем преступить к рассмотрению паспорта спортивного зала для занятий спортивным туризмом. Для этого [см. приложение 3].

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол, спортивный туризм).

Пол – деревянный, стены – заштукатурены и окрашены акриловой краской, батареи углублены в ниши и закрыты 40 мм досками, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по правой длинной боковой стороне.

Светильники защищены от механических повреждений решетками. Вентиляция – приточно-вытяжная с механическим побуждением. Выпуск приточного воздуха на высоте 6 метров от пола.

В раздевалках (для девочек и для мальчиков) вентиляция приточно-вытяжная. Раздевалки покрашены краской, имеются вешалки для одежды, скамейки, душевые.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы.

Верхние и нижние навесные переправы – для занятий спортивным туризмом.

Шведская стенка – прикреплена сквозными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями.

Мишени с разноцветными кругами прикреплены на шведской стенке.

Закреплены две переправы: нижняя и верхняя, которые закреплены на крюках.

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 18 кв. м.

Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и занятий спортивным туризмом.

Зал оснащён противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – ежедневная уборка и проветривание. Схема спортивного зала [см. приложение 4].

В спортивном зале, занятия по спортивному туризму производятся по специальному расписанию [см. приложение 5].

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа. Это позволяет тренеру правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 10- 12 человек.

При занятиях спортивным туризмом обязательно должна быть просмотрена и изучена тренером и занимающимися техника безопасности, которая состоит из пяти пунктов:

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед занятиями спортивным туризмом.
3. Требования безопасности во время занятий спортивным туризмом.
4. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях.
5. Требования безопасности по окончании занятий спортивным туризмом.

2.2 Планирование учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму

При планировании учебно-тренировочных занятий основным и опирающим документом для педагога (тренера) является рабочая программа. Рабочая программа – это регламентирующий документ, определяющий содержание и объём, перечень планируемых результатов обучения, соотнесённые с планируемыми результатами освоения программы, перечень всех методических документов. На основании рабочей программы, строятся все ниже указанные документы.

При занятиях спортивным туризмом, педагог должен заранее планировать и составлять план предстоящих учебно-тренировочных занятий. План учебно-тренировочных занятий составляется на основании календарно-тематического плана, который составлен на основе тематического плана на один учебный год.

Тематический план - это документ, определяющий номер и наименование темы, последовательность изучения тем, и количество часов, отведённое на тему. Непосредственно, при изучении тематического плана по спортивному туризму, можем увидеть, что он состоит из 5 тем, таких как:

1. Общая подготовка.
2. Основы туристической подготовки.
3. Тактико-техническая подготовка.
4. Топография и ориентирование.
5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.

При просмотре и подсчёте часов на один календарный год отводится 481 час, из них 150 часов – теории и 331 час – практики. Тренировочные занятия по спортивному туризму проводятся три раза в неделю по полтора часа. Также, при подсчёте всех часов, которые включены и прописаны в тематическом плане по спортивному туризму были учтены и подсчитаны все праздники и каникулы школьников (спортсменов).

* 28 октября – 6 ноября (каникулы осенние)

* 28 декабря – 8 января (каникулы зимние)

* 24 марта – 2 апреля (каникулы весенние)

Тематический план по спортивному туризму [см. приложение 6].

Календарно-тематический план - это документ, содержащий плановое мероприятия по реализации рабочей программы и эффективному проведению учебно-тренировочных занятий.

Календарно-тематический план от которого происходит начала просмотра темы состоит: из номера, темы программы, количества часов отведённое на теорию и практику, и форму аттестации.

Данный календарно-тематический план по спортивному туризму составляется на основании правового документа, а именно утверждённой рабочей программы по избранному виду спорта на конкретный учебный год. Далее, педагогом берётся одна из тем и составляется план учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму.

И в процессе тренировочного занятия, составляется план педагогом план- конспект непосредственно самого занятия на основании календарно-тематического плана по спортивному туризму. Календарно-тематический план по спортивному туризму [см. приложение 7].

На основании календарно-тематического плана был составлен план учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму [см. приложение 8].

Технологическая карта - это документ, который регламентирует деятельность тренера по планированию и организации тренировочного процесса на основании и в соответствии

Федеральных государственных образовательных стандартов, образовательной программы по спортивному туризму [см. приложение 9].

При зачислении в группу начальной подготовки по спортивному туризму и переходу занимающимися в группу старше, на каждом этапе обязательно происходит сдача контрольно-оценочных средств. Контрольно-оценочные тесты по спортивному туризму разработаны на основании правового документа Профессионального стандарта «Тренера», (Приказ Министерства труда и социальной защиты от 07.04.2014 г. №193).

В спортивном туризме существуют виды учёта, с помощью которых происходит оценивание занимающихся, их уровень физической подготовки, и дальнейшее распределение занимающихся на этапы подготовки учитывая физическую форму занимающегося.

В спортивном туризме для зачисления на начальный этап подготовки используется предварительный и итоговый учёт.

Предварительный учёт – это учёт, который позволяет определить исходный уровень физической подготовки спортсмена или группы спортсменов для зачисления их на этапы подготовки: начальный, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования.

Итоговый учёт – с помощью данного учёта в спортивном туризме происходит сопоставление результатов при сдаче контрольно-оценочных тестов, которое позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести если понадобится корректировки в последующий план тренировок. Контрольно-оценочные средства по спортивному туризму [см. приложение 10].

При тренировочном процессе, одной из немаловажных документов спортсмена является – дневник. Дневник спортсмена – запись спортсмена, позволяющая отследить прогресс в нагрузках, массе мышц, анализе своего посуточного питания, составлении более эффективной силовой тренировки с учётом своей физиологии и подготовки. Во время написания курсовой работы был разработан дневник спортсмена [см. приложение 11].

2.3 Подготовка педагога (тренера) к занятиям по спортивному туризму с лицами 17-18 лет

Достижение цели и решение задач физического воспитания зависит от эффективности проведения каждого занятия в системе тренировочного процесса. Для обеспечения целенаправленной деятельности педагога и учащихся, благоприятной рабочей обстановки и дисциплины на тренировках педагогу необходима тщательная подготовка, которая должна начинаться ещё до начала учебного года и основываться на изучении требований учебной

программы, новой методической литературы, обобщении передового практического опыта коллег.

Подготовка педагога к тренировочному процессу прежде всего начинается с изучения и анализа рабочей программы по избранному виду спорта, а также учебного плана занятий. Прежде всего нужно ознакомиться со структурой, смыслом тренировочного материала, осмыслить все поставленные перед педагогом задачи, требованиями к знаниям и умениям.

Календарно-тематический план помогает педагогу увидеть саму перспективу своей работы в более детальном виде. Назначение его состоит в том, чтобы увидеть и распределить содержание тренировочного материала, предусмотренного программой, по учебным занятиям; заранее спланировать тренировочный процесс; подготовить нужные средства обучения. Календарно-тематический план разрабатывается уже непосредственно после утверждённой рабочей программе по спортивному туризму.

Важным элементом подготовки педагога (тренера) к занятиям по спортивному туризму является изучение и просмотр методической литературы и учебно-методической документации по избранному виду спорта, которое помогает более квалифицированно спланировать тренировочный процесс, используя накопленный и обобщённый опыт.

План-конспект учебно-тренировочного занятия – это документ, разработанный педагогом на каждое учебное занятия, для обеспечения эффективной реализации содержания образования, целей обучения, воспитание и развитие обучающихся, формирование у занимающихся прочных знаний, умений и навыков.

План-конспект занятия – это и постановка учебных задач, и сжатое представление всей учебной информации. Если [см. приложение 8], то мы увидим, план-конспект тренировочного занятия по теме: №3.8 Техника преодолений препятствий. Данный план состоит из трёх частей: подготовительная, в которой перед началом тренировочного занятия педагогом используется словесный метод в виде объяснения, озвучиваются цели и задачи тренировки, далее основная часть, в которой решаются поставленные цели и используется практический метод, а именно практический показ упражнения, а далее самостоятельная работа занимающихся и заключительная часть, где подводятся итоги занятия, педагог (тренер) использует словесный метод в виде беседы, ответ-вопрос.

Качественно разработанный и составленный план-конспект занятия удобен для пользования, поскольку по каждой части занятия педагог сразу получает информацию о деятельности своей и обучающихся. Для успешной работы педагогу (тренеру) в тренировочном процессе также, необходима технологическая карта занятия. Обязательным свойством технологической карты является отражение взаимодействия деятельности педагога и

обучающихся. Задача технологической карты, непосредственно отразить деятельность и подход в обучении. При разработке плана-конспекта тренировочного занятия, в процессе педагогом (тренером) была разработана технологическая карта по спортивному туризму.

Технологическая карта – это графическое отражение конкретно плана занятия и его проведения, в котором заложены методы индивидуальной работы и возможности улучшения и развития тренировочного занятия. В процессе написания курсовой работы, была разработана технологическая карта по теме: № 3.2 Снаряжение спортсмена – для занятий спортивным туризмом [см. приложение 9]. Технологическая карта состоит четырёх главных блоков, таких как:

1 Целеполагание – это блок, в котором определяется цель, задачи тренировочного занятия.

2 Диагностика – данный блок включает в себя компетенции, такие как общие и профессиональные, а далее уже происходит требования к выполнению данных компетенций и просмотр их реализации.

3 Дозирование – это блок, в котором происходит дозировка в виде выполнений упражнений в процессе тренировочного занятия, конкретная работа по времени и выдача домашнего задания педагогом (тренером).

4 Коррекция – это заключительный блок, в котором педагогом (тренером) подводятся итоги тренировочного занятия, выдача возможных рекомендаций тренирующимся.

При подготовке педагогом к тренировочному занятию и во время тренировочного занятия использовались дидактические материалы. Дидактический материал – это материал, активирующий познавательную деятельность занимающихся, побуждающий его вовлечься в тренировочный процесс, воспринимать информацию, думать на заданную тему.

При подготовке тренировочных занятий по спортивному туризму педагогом (тренером) был разработан дидактический материал, такой как:

- демонстрационный, в который входила брошюра в виде приглашения на тренировочные занятия;

- раздаточный материал, а именно, учебники, которые выдавались тренером во время лекционного занятия. Весь дидактический материал [см. приложение 12].

Подготовка педагога (тренера) к тренировочным занятиям имеет немаловажное значение в тренировочном процессе, она включает два этапа: предварительный и непосредственный.

Предварительный этап подготовки осуществляется до начала учебного года и включает в себя анализ результатов работы за прошедший год, выявление недостатков и составление планов работы на предстоящий год.

Непосредственный этап подготовки, заключается в подготовке педагога к конкретному уроку, планировании его содержания, организации, материального и методического обеспечения.

2.4 Методы и средства проведения учебно-тренировочного процесса

В период проведения учебно-тренировочных занятий педагог использует различные средства и методы подачи информации занимающимся, тренирующимся. Схему классификацию методом [см. приложение 13].

Метод – это способ взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения.

Условно методы можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

При подборе методов педагогу следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Практические методы – это получение информации на основании практических действий, выполненных обучающим или обучаемым в процессе тренировочного процесса.

Средство – это совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача

всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

Далее, непосредственно при рассмотрении средств и методов учебно-тренировочного занятия по теме: №3.8 Техника преодоления препятствий [см. приложение 8], мы можем увидеть, что педагог, использовал средства в виде общеподготовительных упражнений, а также словесный метод, в виде объяснения и рассказа темы занятия, подготовительной части тренировки, а далее, в основной части педагог (тренер) использовал специально - подготовительные упражнения, для выполнения поставленных целей и задач занятия и процессе всего, были внедрены педагогом (тренером) наглядный метод, а именно демонстрация упражнений, непосредственно исходя из темы тренировочного занятия и практический метод, который помог усовершенствовать и сделать более интересным тренировочный процесс для занимающихся.

Раздел 3 Исследование по теме: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17-18 лет».

3.1 Методы исследования

Актуальность темы: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17-18 лет» обусловлена тем, что общая выносливость считается важным физическим качеством, нацелена на эффективную спортивную деятельность и на её развитие в спортивном туризме. Развитие общей выносливости – это один из показателей здоровья, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм. Так как выносливость является необходимым физическим качеством в туризме и её развитию уделяют значительное внимание – это определило выбор темы исследования.

Положительное влияние на целый комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, на физическое развитие обучающего, его физическую подготовленность, оказывают регулярные занятия туризмом. Длительное, технически правильное решение туристических задач определяет выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Цель исследования: анализ уровня развития общей выносливости у занимающихся 17-18 лет.

Задачи:

1. Изучение литературы на тему: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости».
2. Провести анкетирование и тестирование у занимающихся 17-18 лет.
3. Проанализировать полученные данные, сформировать вывод и дать возможные рекомендации.

Предмет исследования: изучения общей выносливости в спорте в общем.

Объект исследования: изучение общей выносливости спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

Гипотеза: предположим, что, проведя анкетирование и тестирование на развитие общей выносливости по Куперу у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, мы сможем отследить и выявить, какой уровень развития общей выносливости у занимающихся.

В данном исследовании применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Тестирование
4. Педагогическое наблюдение
5. Сравнения
6. Математический (шкалирования)

Анализ научно-методической литературы - это метод, в котором происходит процесс систематического и всестороннего изучения и оценки имеющихся публикаций, статей и книг по определенной теме. Данный метод в исследовании осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных данных, и изучив многих авторов по данной теме, мы можем посмотреть, что об общей выносливости говорят многие авторы.

Общая выносливость или как её именует в узком смысле Матвеев Л.П.,⁵ общая аэробная выносливость, поскольку только при абсолютном снабжении кислородом функционирующего организма осуществляется её выработка. Общая выносливость является важным компонентом физического здоровья и играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности.

Максименко А.М.⁴ пишет: «Общая выносливость – это способность к продолжительной работе умеренной интенсивности, осуществляемой при участии большей части мышечного аппарата». В качестве средств воспитания общей выносливости преимущественно применяются ходьба, прыжки, кроссовый бег, спортивный туризм, спортивные и подвижные игры, гимнастика.

Анкетирование - это письменный вид опроса, при котором контакт между исследователем и опрашиваемым (респондентом) осуществляется при помощи анкеты. Анкетирование было создано в Google форме, где респондентам, которые занимаются спортивным туризмом и респондентам, которые занимаются только на уроках физической культуры, были предложены 6 вопросов с помощью которых, мы смогли увидеть некую статистику и разделить тестируемых на две группы: экспериментальная и контрольная

Тестирование - исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. С помощью тестирования, нами была проведён тест Купера. Тест Купера - широко распространённый тест, который используется для оценки общей выносливости.

Он заключается в непрерывном беге по стадиону, спортивному залу, на протяжении 12 минут с максимально возможной скоростью. После остановки секундомера высчитывается пройденное расстояние в метрах, которое позволяет с помощью специальных таблиц оценить уровень физической подготовки испытуемых.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Данный метод был осуществлён за действия выполнения теста Купера, а также прохождения анкетирования, для визуального определения недочётов, затруднённых ситуаций, и помощь справляться с ними.

Сравнения - метод сопоставления двух и более объектов выделение в них общего и различного с целью классификации, и типологии. После окончания самого исследования, мы использовали метод сравнения, в ходе которого, испытуемые были разделены на две группы, первая группа контрольная, она состояла из спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, а вторая группа экспериментальная, уровень развития общей выносливости – удовлетворительный.

Математический (шкалирования) - метод моделирования реальных процессов с помощью числовых систем. И в заключении исследования, был использован математический метод шкалирования, при помощи которого, мы смогли подвести итоги и провести анализ полученных данных, и дать спортсменам некие рекомендации.

3.2 Организация исследования

При организации исследования по теме: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости», мы использовали план, по которому всё проходило. В план исследования входило:

1 Поиск информации по теме исследования «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости» и анализ научно-методической литературы, такой как Матвеев Л.П., Максименко А.М.

2 Выбор методов для проведения исследования.

3 Выбор теста для реализации выдвинутой гипотезы, для экспериментальной и контрольной группы, их анализ.

4 Описание этапа проведения исследования.

5 Заключение исследования и предложение респондентам неких рекомендаций.

Исследование проводилось 23 ноября, в спортивном зале школы МБОУ СОШ №2 п. Раздольное. В данном исследовании участие приняло 12 респондентов, которые при использовании метода – анкетирования, респонденты были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа - она состояла из спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом. Экспериментальная - уровень развития общей выносливости – удовлетворительный, на уровне школьной программы.

В ходе самого исследования был подобран тест Купера. Тест Купера - широко распространённый тест, который используется для оценки общей выносливости. Он заключается в непрерывном беге по стадиону, спортивному залу, на протяжении 12 минут с максимально возможной скоростью. После остановки секундомера высчитывается пройденное расстояние в метрах, которое позволяет с помощью специальных таблиц оценить уровень физической подготовки испытуемых. С помощью данного теста, мы смогли в конце выявить уровень развития общей выносливости в двух группах.

3.3 Результаты исследования

В заключительной части исследования, мы смогли проанализировать все использованные нами методы и проанализировать результаты.

В результате анкетирования, которое предлагалось респондентам, мы смогли увидеть тех, кто занимается спортом, а в частности спортивным туризмом, а вторая группа, тех кто к спорту имеет нейтральное отношение, и тем самым разделить респондентов на две группы: экспериментальную и контрольную.

Результатами анкетирования стали следующие данные: на первый вопрос респонденты ответили: «Да» - 66%, «Нет» - 34%; на второй вопрос респонденты ответили: «Да» - 95%, «Нет» - 5%; на третий вопрос: «Да» - 70%, «Нет» - 30%; на четвёртый вопрос ответили: «Да» - 89%, «Нет» - 11%; на пятый вопрос респонденты ответили: «Да» - 65%, «Нет» - 35%; и на шестой заключительный вопрос респонденты ответили: «Да» - 55%, «Нет» - 45.

Таким образом, проведя анкетирования и увидев ответы респондентов, я смогла сделать некую статистику и увидеть, что большинство респондентов занимаются спортом, а в частности спортивным туризмом, знают про этот вид спорта, и хоть один раз посещали занятия, и были очень вдохновлены после него и получали всегда положительные эмоции.

Можно сделать небольшой вывод о том, что спортивный туризм привлекает к себе внимание молодёжи. И в течении всего анкетирования, ответы респондентов были почти одинаковы в процентном соотношении.

В ходе всего исследования, и после предложенного теста на определения уровня развития общей выносливости по Куперу, мы смогли увидеть результаты двух групп: экспериментальной и контрольной, после чего занести результаты в специально разработанную карточку [см. приложение 13], а далее вывести их в диаграмму чтоб увидеть процентное соотношение двух групп, для просмотра и сравнения уровня развития общей выносливости.

В данный момент спортивному туризму уделяется недостаточное внимание со стороны средств массовой информации и информационных средств. Ситуация в информационном

обеспечении спортивного туризма в современных условиях требует повышенного внимания к самой информационной составляющей развития вида спорта.

Работа в этом направлении должна быть направлена на гораздо более широкое оповещение всех слоёв населения о деятельности организации и учреждений, достижениях наших команд и спортсменов, планах развития спортивного туризма и ходе их реализации. В связи с этим необходимо максимально расширить сферу информирования, использовать все возможные инструменты, средства и методы работы – интернет, телевидение, реклама, агитация. Результаты прохождения теста по Куперу обеих групп [см. приложение 14].

Вывод и практические рекомендации

И после окончания всего исследования могу сказать о том, спортивный туризм – это вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом.

Стоит отметить, что выносливость является одним из главных качеств в спортивном туризме. Выносливость – это способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению.

На основании источников литературы и данных просмотренных в сети Интернет, а также результатов предоставленного данного анкетирования, можно сделать вывод о том, что заинтересованность в спортивном туризме достаточно средняя, невысока из-за неполной или ошибочной информации о данном виде спорта.

Изучив все найденные мной материалы, проведя всё исследование на тему: «Влияние спортивного туризма на уровень развития общей выносливости у занимающихся 17-18», я убедилась в том, что в спортивном туризме одно из важных качеств – это выносливость. Что в школе у обучающихся по школьной программе на уроках физической культуре слабее, чем у ребят, которые занимаются спортом профессионально.

В заключении всего исследования, хотелось бы дать некоторые рекомендации:

1. Заниматься всё больше спортом и желательно углубленно, для развития и совершенствования всех своих физических качеств.
2. В учебной программе при занятиях физической культуре, делать больше упор на выносливость, тем самым, будет происходить повышение усидчивости и терпения в целом.
3. Важно, чтоб молодёжь выбирала более активную сторону, а не оставалась в стороне и засиживалась.

Заключение

При написания курсовой работы по теме: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет», можно сделать вывод о том, что методическая обеспечение организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивному туризму» имеет важное значение в деятельности педагога.

Поставленные перед нами задачи, а именно:

1. Изучение научно-методической литературы на тему: «Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Спортивный туризм», возрастная категория 17-18 лет».
2. Изучить особенности методического обеспечения организации проведения занятий по спортивному туризму.
3. Раскрыть структуру методического обеспечения при проведении занятий по спортивному туризму.

Были успешно решена и реализованы, это подтверждает об актуальности на сегодняшнее время выбранной темы.

А также, стоит не забыть отметить о нашей гипотезе, и сказать о том, что входе самого исследования, она успешна была реализована и подтверждена.

Спортивный туризм – это вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. Сущность спортивного туризма заключается в том, что в данном виде спорта не только активно проявляется двигательная деятельность, а также сочетание физических и волевых качеств, у занимающихся спортивным туризмом.

Список использованной литературы

- 1 Багдасарян В.Э. История спортивного туризма: учебн. пособие/ В.Э. Багдасарян. – Москва: ИНФРА- М, 2021. – 190 с.
- 2 Горшков А.Г. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ А.Г. Горшков. - Москва: КноРус – М, 2020 – 216 с.
- 3 Иванов А.А. История Российского туризма: учебн. пособие/ А.А. Иванов. - Москва: ИНФРА- М, 2020. – 320с.
- 4 Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко. – М: Изд-во «Физическая культура», 2019. – 532 с.
- 5 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для учреждений кафедры физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М: Советский спорт, 2020. – 320 с.
- 6 Махов С.Ю. Безопасность в спортивном туризме: учебн. методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орёл: МАБИВ, 2020. – 118 с.
- 7 Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебн. пособие/ В.Б. Рубанович. - Москва: Юрайт – 2019. – 254 с.
- 8 Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Ф.И. Собянин. - Москва: Феникс – М, 2020. – 221 с.
- 9 Чернов И.В. Организация учебно – тренировочного процесса по физической культуре. Учебник/ И.В. Чернов.: Лань – М, 2021. – 104 с.

Приложение 1

Должностная инструкция педагога по физической культуре (тренера)

I. Общие положения

1.1 Настоящая должностная инструкция определяет права и обязанности, права и ответственность педагога физической культуры.

1.2 Настоящая должностная инструкция тренера по спортивному туризму разработана с использованием Профессионального стандарта «Тренера», (Приказ Министерства труда и социальной защиты от 07.04.2014 г. №193) в соответствии с требованиями, предусмотренными для должности педагога по спортивному туризму.

1.3 Педагог подчиняется непосредственно старшему тренеру, а также руководителю учреждения «Импульс».

1.4 На должность тренера по спортивному туризму назначается лицо, имеющее высшее или среднее специальное физкультурное образование без предъявления требований к стажу работы.

1.5 Педагог по спортивному туризму должен знать:

- Конституцию Российской Федерации, законы и другие нормативные акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта;

- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;

- методы планирования тренировочного процесса;

1.6 Педагог должен руководствоваться в своей деятельности:

- законодательными актами РФ;

- уставом организации правилами внутреннего трудового распорядка, а также другими нормативными актами организации.

1.7 Педагог по физической культуре, (тренер) отвечает за жизнь и здоровье спортсменов во время тренировочного и соревновательного процессов.

II. Функциональные обязанности педагога по физической культуре

При проведении занятий по спортивному туризму педагог обязан:

2.1 Проводить набор занимающихся в группы спортивной подготовки в соответствии с правилами организации «Импульс»;

- организовать приём необходимых документов от родителей ребёнка, изъявившего желания заниматься спортивным туризмом;

- организовывать контрольные оценочные тесты для зачисления детей на этап начальной подготовки;

- формировать группы занимающихся по результатам сдачи нормативов;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров спортсменов и не допускать к занятиям спортсменов, которые не прошли осмотр.

2.2 Проводить с занимающимися теоретические занятия о правилах, технике и тактике в спортивном туризме.

2.3 Ежегодно составлять текущие (годовые) планы спортивной подготовки для групп занимающихся в соответствии с федеральными стандартами.

2.4 Разработать комплекс упражнений для индивидуальных и коллективных тренировок.

2.5 Анализировать информацию о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимися на предыдущем этапе спортивной подготовки.

2.6 Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, для тренировочного и соревновательного процессов по спортивному туризму.

2.7 Контролировать выполнение занимающимися упражнений, прохождение этапов, предусмотренных программой и научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

III. Права педагога физической культуре

3.1 Педагог по физической культуре имеет право:

- знакомиться с решениями руководства организации, касающихся его деятельности;
- вносить предложения по совершенствованию работы, связанной с предусмотренными настоящей должностной инструкцией;
- в пределах своей компетенции сообщать непосредственному руководителю обо всех недостатках в деятельности организации;
- требовать от руководства организации оказания содействия в исполнении своих должностных обязанностей.

IV. Ответственность педагога по физической культуре

4.1 Педагог (тренер) несёт ответственность за:

- неисполнение или ненадлежащее исполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, - в пределах, определённых действующим трудовым законодательством РФ;
- правонарушения, совершённые в процессе осуществления своей деятельности, - в пределах, определённых действующим административным, уголовным, гражданским законодательством РФ.

Приложение 2

Таблица №1 «Инвентарь и оборудование для занятий спортивным туризмом»

№	Наименование	Количество (штук)
1	Палатка туристская (3-х 4-х местная)	5
2	Тент	8
3	Рюкзак	10
4	Спальный мешок	10
5	Туристические коврики	10
6	Верёвка 30 м.	5
7	Компасы	10
8	Верёвка 50 м.	5
9	Аптечки	5
10	Каски	10
11	Верхняя обвязка	10
12	Нижняя беседка	10
13	Комбинированная страховочная система	10
14	Фрикционные спусковые устройства	20
15	Жумары	20
16	Карабины механические	20
17	Карабины автоматические	20
18	Перчатки	20
19	Камни для скалодрома	20

Приложение 3

Таблица №2 «Паспорт спортивного зала по спортивному туризму»

№	Наименование	Спортивный зал
1	Расположение	1 этаж
2	Площадь спортивного зала	56 кв. м.
3	Электроснабжения	Централизованная
4	Освещение	Естественное
5	Количество Ламп	10 штук
6	Ограждение окон	Сетка
7	Теплоснабжения	Централизованная и батареи
8	Вентиляция: Искусственное	10 Фрамуги
	Естественная	Приточно-вытяжная
9	Водоснабжения	Централизованная
10	Противопожарные средства	Огнетушитель Пожарный рукав с водонапорной точкой Пожарный выход Противопожарная сигнализация
11	Основания зала	Бетон/дерево

Приложение 4

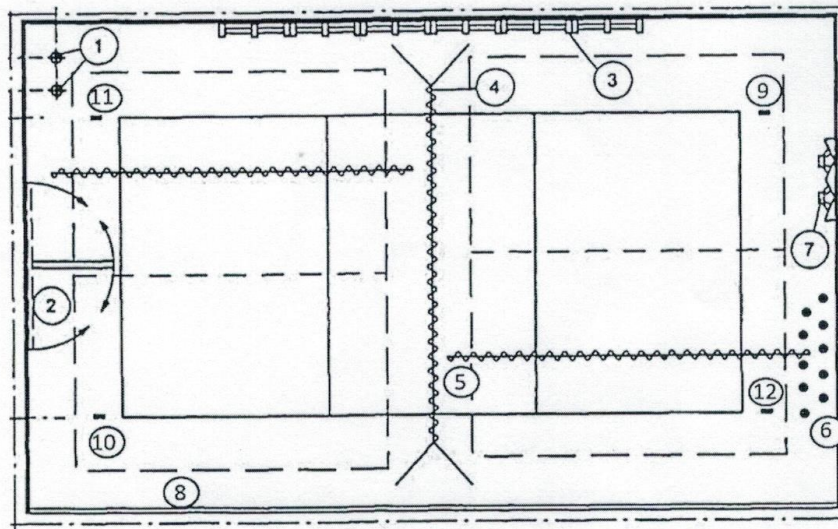


Схема №1 «Спортивный зал для занятий спортивным туризмом»

Обозначения к схеме спортивного зала:

1. Вход с спортзал.
2. Спортивный зал.
3. Трибуны общие.
4. Нижняя переправа.
5. Верхняя переправа.
6. Скалодром.
7. Комната со спортивным инвентарём.
8. Санузел.
9. Пожарный выход 1.
10. Пожарный выход 2.
11. Женская раздевалка.
12. Мужская раздевалка.

Приложение 5

Таблица №3 «Расписание занятий по спортивному туризму»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
13:30-15:00		13:30-15:00		13:30-15:00
15:30-17:00		15:30-17:00		15:30-17:00

Приложение 6

Тематический план для занятий спортивным туризмом на 1 год обучения

№	Тема программы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Т	П	
1.	Общая подготовка	100	30	70	Опрос
2.	Основы туристической подготовки	110	30	80	Зачёт в виде тестирования
3.	Тактико-техническая подготовка	110	30	80	Зачёт, контрольные старты
4.	Топография и ориентирование	100	30	70	Опрос, соревнование в виде зачёта: лабиринт и выборка
5	Основы гигиены Первая доврачебная помощь	61	30	31	Опрос, зачёт в виде тестирования
ВСЕГО:		481	150	331	

Приложение 7

Календарно-тематический план по спортивному туризму

№	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3	Тактико-техническая подготовка	110	30	80	Зачёт, контрольные старты
3.1	Инструктаж по технике безопасности. Расписание тренировок	6	1,5	4,5	Анкетирование
3.2	Снаряжение спортсмена – для занятий спортивным туризмом.	6	1,5	4,5	Сборка разборка карабинов
3.3	Прохождение и организация личной, связки и групповой дистанции.	6	3	3	Контрольный старт
3.4	Вязка узлов и их применение на дистанциях.	6	1,5	4,5	Сдача узлов на время
3.5	Техника и тактика работы со снаряжением (Обвязки, карабины, жумары, фрикционные спусковые устройства).	6	1,5	4,5	Контрольный старт
3.6	Тактика преодоления препятствий.	6	1,5	4,5	Зачёт, контрольный старт
3.7	Тактика преодоления дистанции: личной, связки и группа.	6	3	3	Зачёт, контрольный старт
3.8	Техника преодоления препятствий.	6	1,5	4,5	Зачёт, контрольный старт
3.9	Техника преодоления дистанции: личной, связки и группа.	6	3	3	Зачёт, контрольный старт
3.10	Общая физическая подготовка.	6	1,5	4,5	Сдача контрольно-оценочных средств
3.11	Специальная физическая подготовка.	6	1,5	4,5	Сдача контрольно-оценочных средств
3.12	Средства тактико-технической подготовки.	6	1,5	4,5	Сдача контрольно-оценочных средств
3.13	Знания, умения и навыки в тактике и технике.	6	1,5	4,5	Опрос, контрольный старт
3.14	Компоненты техники и тактики в спортивном туризме	6	1,5	4,5	Опрос, контрольный старт
3.15	Изучение видов техники и тактики при занятиях спортивным туризмом.	6	1,5	4,5	Опрос, контрольный старт
3.16	Анализ и разбор прохождения дистанции: личной, связки и группы.	6	1,5	4,5	Произведение анализа
3.17	Выезд на соревнования в закрытых помещениях	9	1,5	4,5	Итоговый старт
	ВСЕГО.....	481	150	331	

Приложение 8

План учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму

Тема программы: 3 Тактико-техническая подготовка

Тема урока: 3.8 Техника преодоления препятствий

Время: 90 минут

Место проведения: ДЮСШ г. Владивосток

Цель: обучение техники преодоления препятствий

Задачи:

1. Образовательная

- Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска», с использованием перестёжки карабинов.
- Закрепление основных знаний, прохождения спортивного этапа с использованием подъёмного устройства «жумара» и карабинов.

2. Воспитательная

- Воспитание у занимающихся чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

3. Оздоровительная


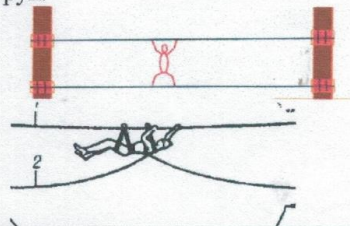
- Формирование навыков самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Инвентарь: страховочная система, блокировка, система, основные верёвки, карабины, каски, брезентовые перчатки.

Ход тренировочного занятия:

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
I	Подготовительная часть	20 минут	
1.1	Приветствие, построение, сообщение темы тренировки, выполнение строевых команд	5 минут	«Группа, в одну шеренгу становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Здравствуйте, меня зовут Юлия Владимировна!» «Вольно!» Тема урока: «Техника преодоления препятствий» Вспомним технику безопасности: кофта должна быть с длинным рукавом, штаны должны быть по щиколотку. «На-право!»

1.2	Ходьба:	5 минут	<p>«Руки вверх, на носках, марш!» «Руки прямые!» «Тянемся вверх!» «Руки за голову, на пятках, марш!» «Спина прямая!» «Руки на пояс, шаг правой, поворот в право (шаг левой, поворот влево), марш!» «Спина прямая!» «Руки вперёд, полуприседом, марш!» «Спина прямая!» «Руки не опускать!»</p>
	На носках	1 круг	
	На пятках	1 круг	
	Перекаты с пятки на носок	1 круг	
	Ходьба с поворотами в стороны	1 круг	
1.3	Бег	3 минуты	
1.4	ОРУ в движении И.п. руки вниз 1- руки в стороны 2- руки вверх 3- руки в стороны 4- руки вниз	6-7 раз	<p>«Руки прямые!» «Взгляд вперёд!»</p>
1.5	Круговые вращения прямыми руками И.п. руки в стороны 1-4 вращение вперёд 5-8 назад	6-7 раз	<p>«Полная амплитуда!»</p>
1.6	И.п. правая рука вверх, левая внизу 1-2 рывки руками 3-4 смена рук	6-7 раз	<p>«Взгляд вперёд!» «Руки прямые!»</p>
1.7	Наклоны туловища И.п. руки на пояс 1- наклон туловища к правой ноге 2- к левой ноге	6-7 раз	<p>«Ноги не сгибать!» «Наклон делаем как можно ниже!»</p>
1.8	Выпады И.п. руки на пояс 1-2 пружинистый выпад на правую ногу 3-4 на левую ногу	6-7 раз	<p>«Выпад глубже!» «Взгляд вперёд!»</p>
II	Основная часть	65 минут	

2.1	Преодоление препятствий: 1 этап. Вязка туристских узлов	10 минут	Участники вяжут по одному узлу («встречный», «штык», «двойной проводник»).
			
	2 этап. Подъём спортивным способом.	10 минут	Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа.
	3 этап. Траверс на склоне.	10 минут	Участник проходит этап, используя усы самостраховки. После подъёма по склону, участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам карабином «уса» самостраховки.
	4 этап. Переправа по параллельным верёвкам.	10 минут	При переправе по параллельным верёвкам должны выполняться следующие правила; должна быть завинчена муфта карабина на веревке, не заступать за контрольную линию, не терять личное снаряжение, карабин страховочного уса находится между рук.
	5 этап. Навесная переправа.	10 минут	
2.2	Игра на внимание: «Ладони»	15 минут	Задача детей развернуть ладони вверх. Учитель ходит вдоль шеренги и хлопает по ладоням детей. Дети должны убирать руки, чтобы учитель их не осалил. Если учитель осалил только одну руку, то она прячется назад и в игре остается другая рука. Выигрывает тот, у кого остались в игре две руки
III	Заключительная часть	5 минут	
3.1	Построение Подведение итогов тренировки Организованный уход	5 минут	«В одну шеренгу становись!» «Чем занимались сегодня на тренировке?» «Равняйся!» «Смирно!» «Тренировка закончена, можете быть свободными!»

Приложение 9

Технологическая карта тренировочного занятия по спортивному туризму

ФИО преподавателя	Давидок Юлия Владимировна		
Специальность (код, наименование)	Физическая культура		
Вид спорта	Спортивный туризм		
Учебный цикл (в соответствии с ФГОС, учебным планом)	Образовательная программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности», рассчитана на 481 час.		
УД/МДК (в соответствии с ФГОС)	Составлена в соответствии в рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», примерной и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания» В.И. Лях, А.А. Зданевич		
Цели тренировочного занятия	<p>Обучающая</p> <p>1. Обеспечить в ходе тренировок усвоение основных понятий</p> <p>2. Приобретение умений и навыков в работе со снаряжением</p> <p>3. Сформировать навыки прохождения различных препятствий</p>	<p>Развивающая</p> <p>1. Развивать мотивационные качества занимающихся, мотивы тренировочной деятельности</p> <p>2. Выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах</p> <p>3. Всестороннее физическое развитие и целенаправленная</p>	<p>Воспитательная</p> <p>1. Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова</p> <p>2. Воспитание сознательного отношения к процессу тренировок</p> <p>3. Воспитание усидчивости, внимательности</p>

Формируемые компетенции (в соответствии с ФГОС, рабочей программой)	физическая подготовка		Профессиональные компетенции
	Общие компетенции		
	ОК 2.	<ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств - использовать технические средства при занятиях спортивным туризмом (тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы, аудио видеотеки и пр.). 	ПК 1.1 - анализировать процесс и результаты тренировок, соревнований - оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
	ОК 2.	<ul style="list-style-type: none"> -применять индивидуальный выбор к системе физических упражнений - умения оценивать состояние здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности 	ПК 1.2 - креативная компетенция, умения преподавателя выводить деятельность на творческий уровень - профессионально-коммуникативная компетенция, готовность решать профессиональные задачи, в том числе в режиме развития
Требования к результатам освоения УД/МДК (в соответствии с ФГОС, с рабочей программой)	Умения для освоения		Знания для усвоения
	У 1	Умение работать со снаряжением	3 1 Изучение краткой характеристики техники работы со снаряжением
	У 2	Умение анализировать непредвиденные ситуации	3 2 Освоение тактико-технической подготовки
Наименование и № раздела (в соответствии с СП)	№3.2 Снаряжение спортсмена – для занятий спортивным туризмом		кол-во часов 110

уровень освоения (в соответствии с рабочей программой)	1- ознакомительный 2- репродуктивный 3- продуктивный								
тип учебного занятия	Групповое занятие								
вид занятия	Лекционное, практическое занятие								
место проведения учебного занятия	Спортивный зал МБОУ СОШ №2								
форма организации учебного занятия (выбрать)	Индивидуальная, парная, групповая, фронтальная								
ресурсы учебного занятия	Материально-технические	Основная литература	Дополнительная литература	Электронно-информационные					
	Проектор, ноутбук, доска электронная	1. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации 2. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде 3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие /Под ред. СПб, 2009.- 345 с.	1. Колондницкий Г.А., Кузнецов В.С. Правила безопасности игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. - 144 с.	Видео-урок по теме: «Снаряжение в спортивном туризме»					
формы и методы контроля, оценки результатов изучения темы учебного занятия (в соответствии рабочей программой)	Устный опрос, практическая сдача задания								
задания для внеаудиторной самостоятельной работы	Составить конспект: «Что такое личное и групповое снаряжение в спортивном туризме»								
Этапы и хронология учебного занятия									

Этапы занятия	Время	Содержание		Методы обучения
		Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	
I. Подготовительный этап	20 минут	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие - Рассказ целей и задач тренировки занимающимся - Разминка 	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомление с целями и задачами данной тренировки 	Словесный (рассказ, объяснение)
II. Основная часть	65 минут	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение теоретическим основам «Личного и группового снаряжения» - Решение поставленных целей и задач 	<ul style="list-style-type: none"> - Усвоение новой информации - Применение информации в практике - Практическая часть: вопрос-ответ 	Практический
III. Заключительная часть	5 минут	<ul style="list-style-type: none"> - Подведение итогов уроков - Проставление оценок 	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомление и подведение итогов урока - Выдача домашнего задания 	Словесный (объяснение, беседа)

Приложение 10

Контрольно-оценочные средства по спортивному туризму для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 секунд, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Приложение 11

Шаблон дневник спортсмена по спортивному туризму

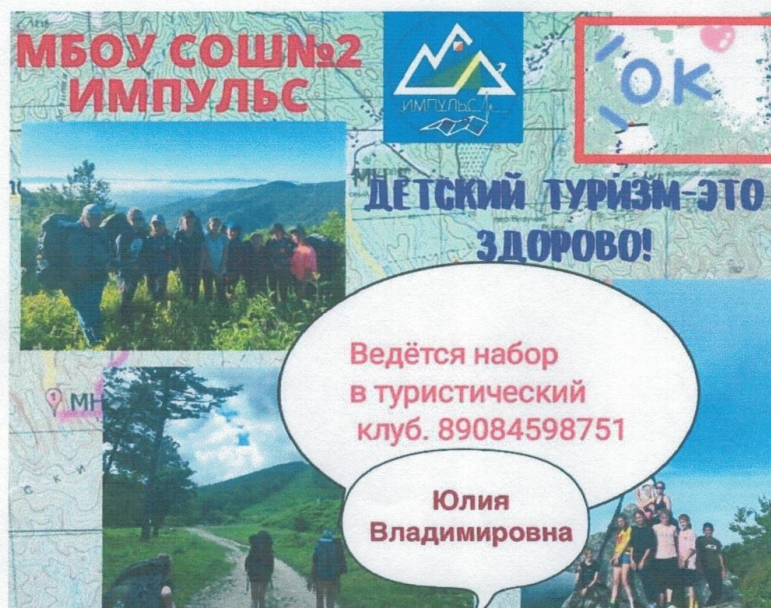
ФИО спортсмена: _____

Дата	День недели	Тема тренировки	Дозировка	Время отдыха	Приём пищи	Антропометрия			Комментарии	Самочувствие после окончания тренировки	Оценка тренировки
						рост	вес	окружность грудной клетки			

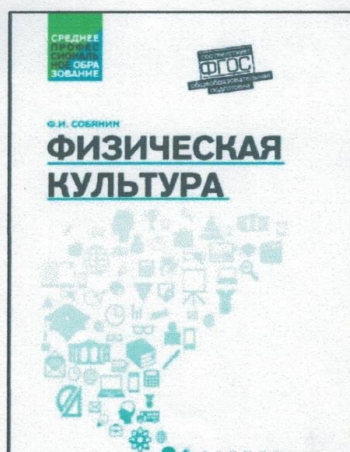
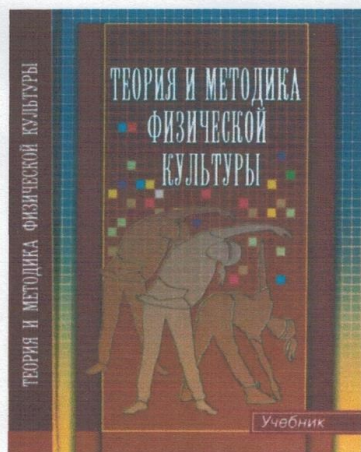
Приложение 12

Дидактический материал

Пригласительный флаер, который был показан и озвучен во время проведения учебно-тренировочного занятия.



Также, во время использования технологической карты, педагог использовал раздаточный материал в виде учебников, для изучения и ознакомления темы тренировочного занятия.



Приложение 13

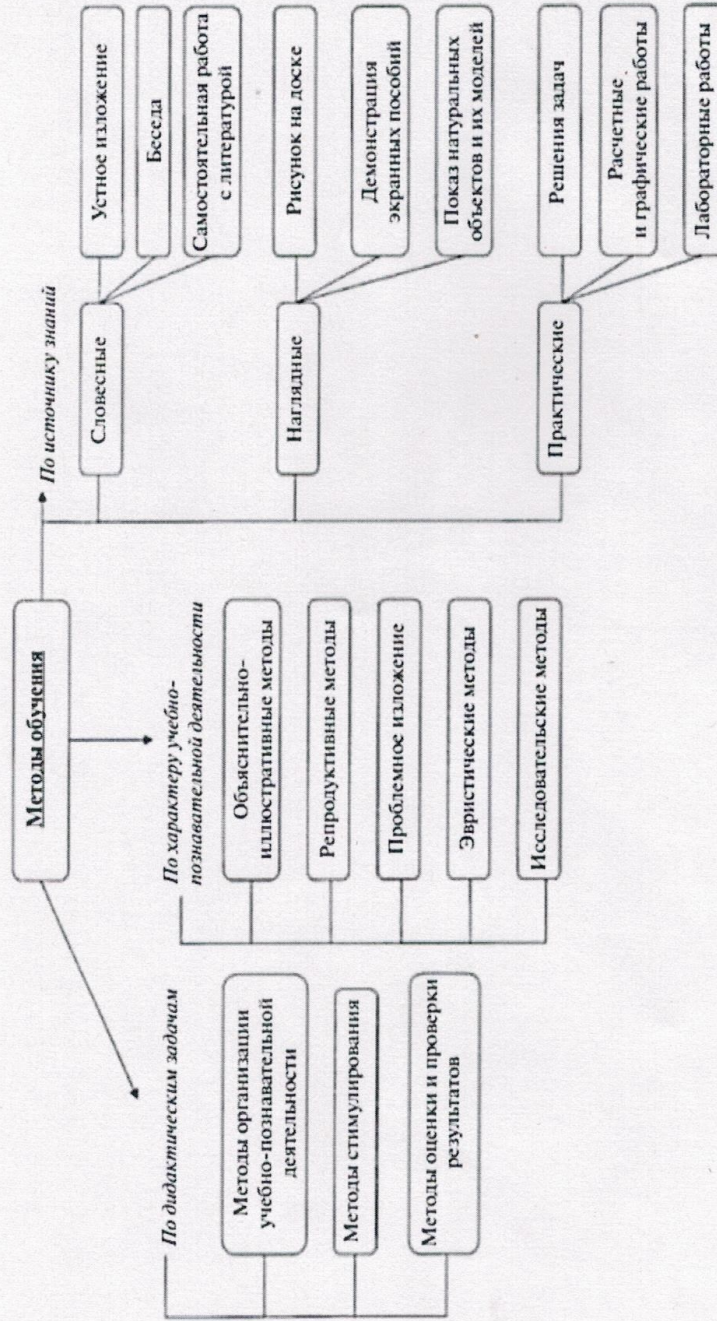


Схема: «Классификация методов обучения»

Приложение 14

Шаблон карточки для занесения результатов при исследовании

Результаты теста			
№ респондента	Контрольная группа	№ респондента	Экспериментальная группа
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	

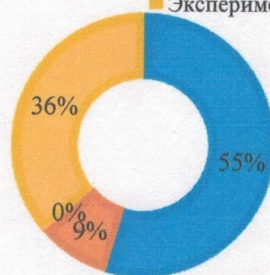
Карточка с результатами обеих групп после прохождения теста по Куперу.

Результаты теста			
№ респондента	Контрольная группа	№ респондента	Экспериментальная группа
1	✓ Сдала	1	- Не сдал
2	✓ Сдала	2	- Не сдал
3	✓ Сдал	3	- Не сдал
4	✓ Сдал	4	- Не сдал
5	✓ Сдала	5	- Не сдала
6	✓ Сдала	6	✓ Сдал

Смотря на таблицу, мы можем увидеть, что контрольная группа, это те ребята, которые занимаются профессионально спортом, а в частности спортивным туризмом смогли пройти все тест Купера, тем самым, это говорит о том, что в спортивном туризме одно из главных физических качеств является именно выносливость, поэтому, я могу сделать вывод о том, что респондентов с контрольной групп, достаточно хорошо развита общая выносливость.

Процентное соотношение групп сдачи теста Купера

■ Контрольная группа - сдали ■ Экспериментальная группа - сдали
■ Контрольная - не сдали ■ Экспериментальная - не сдали



«Результаты сдачи теста Купера в процентном соотношении обеих групп»

По данной диаграмме, мы можем подсчитать и сравнить процентное соотношение прохождения теста по Куперу, который был предложен в данном исследовании респондентам. И по всему соотношению можем сделать вывод о том, что респонденты контрольной группы смогли сдать тест все, но стоит отметить, что из экспериментальной группы один респондент тоже смог сдать предложенный тест.

Но к сожалению, большинство из экспериментальной группы не смогли сдать данный тест, можно сделать вывод о том, что школьной программы недостаточно для сдачи данного теста, тем самым у данной группы общая выносливость слабее, чем у контрольной группы.