

При составлении программы была использована программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» автор - Д.В. Смирнов.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного и пешеходного туризма, ориентировании на местности, оказания первой доврачебной помощи; получение спортивных разрядов.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Занятия проводятся как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы и погодных условий.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил ребенка, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Соревнования по спортивному туризму заключаются в личном и командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащих естественные и искусственные препятствия, выполнение определенных заданий с использованием специального туристско-спортивного снаряжения.

**Целью программы** является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

По своей направленности программа решает следующие **задачи**:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**По итогам 1 года обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила прохождения этапов дистанций спортивного туризма,
- правила применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивного туризма,
- порядок организации туристского быта в полевых условиях,
- основы ориентирования на местности,
- основы гигиены туриста;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях,
- основы здорового образа жизни и закаливания организма,
- правила безопасного поведения на занятиях детского объединения;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия,
- лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок,
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак,
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению,
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

### **По итогам 2 года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму,
- методику преодоления естественных препятствий, правила страховки и само страховки,
- тактические приемы спортивного ориентирования,
- основные требования к месту организации привала и бивака, правила установки палаток, размещения костра и других объектов бивака,
- основы психологической подготовки к соревнованиям,
- основы оказания первой доврачебной помощи,
- основы общей и специальной физической подготовки,

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- применять на практике технические приемы наведения различных переправ,
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- ориентироваться на местности с помощью спортивных и топографических карт,
- планировать маршрут 2-3 дневных походов,
- соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

### **По итогам 3 года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- последовательность личных и командных действий при наведении этапов дистанций,
- техническую вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).
- распределение обязанностей и ролей в походе,

- правила предупреждения и лечения респираторных и простудных заболеваний, оказания помощи при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.
- правила профилактики отравлений и желудочно-кишечных заболеваний в походе,
- значение правильного питания в походе, порядок организации питания в многодневном походе,
- возможности совершенствования функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- организовать работу команды на технических этапах дистанций спортивного туризма 2-го, 3-го классов, распределять обязанности между членами команды.
- ориентироваться на маркированной трассе,
- составлять график движения в походе, заполнять маршрутную документацию,
- совместно с педагогом планировать маршруты походов,
- самостоятельно организовывать туристский бивак,
- составлять отчеты по итогам походов,
- самостоятельно отрабатывать технические и тактические приемы спортивного ориентирования,
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований и в походах.
- организовать работу по самоподготовке в ОФП и специальной физической подготовке, соблюдению ЗОЖ

### **По итогам 4 года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила и последовательность действий при работе на технических этапах дистанций, возможные ошибки и нарушения, тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции,
- правила действия группы по прибытии на бивак, порядок организации работы по развертыванию и свертыванию лагеря,
- виды сигналов бедствия: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”,
- Порядок разработки маршрута, календарного плана похода и сметы, оформления путевых документов группы,
- условные знаки спортивных карт, группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании,
- подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей, игры с разделением на команды и без деления.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- совершенствовать скоростные навыки личного прохождения этапов дистанций спортивного туризма, завязывания узлов, командной работы,
- самостоятельно организовать командное прохождение технических этапов дистанций,
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции,

- ориентироваться на местности с помощью спортивных и топографических карт,
- организовать свою деятельность в различных условиях: соревнования, поход, занятия в зале и на улице,
- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туризма;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их,
- организовать работу по самоподготовке в ОФП и специальной физической подготовке, соблюдению ЗОЖ.