

Управление образования администрации
Кольчугинского района
Владимирской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СЮТур»
Протокол № 4.
от «30» августа 2025 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор Е. В. Колесова
Пр. №27 от 30 августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортивный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 10- 16 лет
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:
Корючкин Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Кольчугино, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования Российской Федерации:

✓ Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Федерального закона РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

✓ Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

✓ Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»);

✓ Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

✓ Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций 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 Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

✓ Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность** и нацелена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения. Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке были использованы: типовая программа «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» (А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК, 2001г.) и программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» Д.В. Смирнов (Москва, «Просвещение», 2003 г.).

Актуальность

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Соревнования по спортивному туризму заключаются в личном и командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- возможности систематически заниматься физической культурой, спортом и туризмом и вести здоровый образ жизни;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий является стимулом для повышения уровня физической подготовленности от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

Новизна образовательной программы заключается в оптимальном построении комплексного, непрерывного многолетнего образовательного процесса в сфере спортивного туризма и ориентирования.

В ходе реализации программы учащиеся знакомятся с основами спортивного туризма и ориентирования, с возможными сферами профессиональной деятельности и профессиями, основывающимися на туристско-спортивной подготовке. Одним из важных аспектов обучения является участие в традиционных разноплановых массовых мероприятиях по спортивному туризму и ориентированию.

Участие в организации и проведении спортивных мероприятий дает учащимся возможность приобрести практический опыт, необходимый в период становления личности, а в дальнейшем и в выборе профессии.

Педагогическая целесообразность

Формы и методы реализации данной программы дают возможность обучающимся приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, создают условия для профессиональной ориентации, формирование активной жизненной и гражданской позиции.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет до 16 лет.

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

Условия формирования групп. Возможно зачисление учащихся из других объединений туристско-краеведческой направленности в группы 2 и следующих годов обучения после собеседования или сдачи нормативов по общей физической подготовке и при предоставлении справки о прохождении образовательной программы туристско-краеведческой направленности.

Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

Режим и продолжительность занятий Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432 ч. На реализацию программы отводится на каждый год обучения по 108 часов. Продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, соревнований, однодневных, многодневных походов с отработкой туристских навыков осуществляются в выходные дни, каникулы.

Теоретические и практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 часа (в помещении), предполагается 4 часа – на местности, 8 часов – туристский поход, 8 часов – соревнования.

В каникулярный период, учитывая погодные условия, педагог может составить план работы с учащимися объединения в период каникул, распределяя учебное время на отработку практических навыков: проведение занятий на местности, учебно-тренировочных сборов, походов.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная.

Минимальный состав группы 1-го года обучения – 12 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

Состав группы постоянный.

Особенности организации образовательного процесса: разновозрастные и разновозрастные группы.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях. Основным методическим приемом построения программы является цикличность учебно-тренировочного процесса: теоретическое занятие – учебная тренировка в спортзале – соревнование – теоретическое занятие более сложного уровня – степенной поход. Таким образом, практические умения и навыки закрепляются и совершенствуются в течение всего учебного года.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных

действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Значимость программы для муниципалитета. Образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства РФ, девиантного поведения детей и подростков.

Цель программы – личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

предметные:

- дать обучающимся знания по спортивному туризму и краеведению;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой спортивного (пешеходного, лыжного, водного) туризма, ориентирования;
- обучить основам техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;
- сформировать умение работы в экстремальных ситуациях;

метапредметные:

- расширить кругозор;
- развить самостоятельность учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности, самовыражение в достижении общественно- ценных и личноно - достижимых целей;

личностные:

- развить у учащихся чувство ответственности за свои поступки, грамотно вести себя в природе;
- совершенствовать навыки общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- привить сознательное отношение к собственной безопасности и окружающих.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Тео-рия	Пра-к-тика	Формы контроля
1.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	3	3	-	Викторина
1.2	Личное и групповое снаряжение. Рюкзак. Правила укладки рюкзака. Практические занятия: Комплектование личного и группового снаряжения	6	3	3	Игра
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Практические занятия: работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка и снятие палатки. Разжигание костра	6	3	3	Игра «Мини-поход»
1.4	Подготовка к походу. Изучение маршрута похода. Туристские должности в группе	3	1	2	Викторина
1.5	Питание в туристском походе. Водно-солевой режим.	3	1	2	Тест

	Приготовление пищи на костре.				
1.6	Организация передвижения в походе. Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	3	1	2	Тест
1.7	Страховка и самостраховка в туризме. Страховочная система Снаряжение для спортивного туризма Практические занятия: отработка техники движения и преодоление технических этапов в спортивном зале. Подъем по склону разными способами Траверс склона Спуск по склону «Параллельные веревки» «Навесная переправа» Переправа по бревну	9	3	6	Соревнования Зачет
1.8	Туристские узлы	6	3	3	Тест
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях .	3	3	-	Тест
1.10	Поход выходного дня	6	-	6	Поход
1.11	Подведение итогов похода	3	-	3	Зачет
1.12	Туристские соревнования Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Подготовка к соревнованиям Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Дистанции -пешеходные» Подведение итогов соревнований.	9	3	6	Зачет
		60	24	36	
	2.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Условные знаки	3	3	-	Тест
2.2	Ориентирование по горизонту .	3	1	2	Игра
2.3	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Тест
2.4	Измерение расстояний .	3	1	2	Зачет
2.5	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	Викторина
		15	7	8	
	3.КРАЕВЕДЕНИЕ				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе	3	2	1	Викторина
		3	2	1	
	4.ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
4.1	Личная гигиена туриста	3	2	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	Викторина
4.3	Оказание первой доврачебной помощи	3	-	3	Игра
		9	4	5	

	5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	3	-	
5.3	Общая физическая подготовка	9	3	6	Прием КН
5.4	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Прием КН
		18	6	12	
6	<i>Тестирование: промежуточное, итоговое «Туристский минимум»</i>	3	-	3	Игра-викт. Сорев Поход
	ИТОГО	108	43	65	

Содержание программы Первый год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Туристские путешествия, история развития туризма.

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности,

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы; оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

Организация туристского быта.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Подготовка к походу

Определение цели, задач и выбор района похода.

Должности в группе постоянные и временные. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Постоянные должности в туристской группе (заведующий питанием, заведующий снаряжением, летописец (ответственный за ведение дневника группы), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, и т. д.)

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток).

Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Страховка и самостраховка в туризме.

Понятие страховки и самостраховки в спортивном туризме. Страховочная система. Правила использования, подбор страховочной системы. Страховочное снаряжение (обвязка, веревка, карабин, «жумар», «восьмерка» и т.д.) Правила пользования спортивным снаряжением.

Организация страховки и самостраховки. Техника безопасности при прохождении технических этапов. Отработка техники движения и преодоление препятствий в спортивном зале: подъем по склону разными способами, траверс склона, спуск по склону, «параллельные веревки», «навесная переправа», переправа по бревну.

Организация страховки и самостраховки при прохождении технического этапа.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Туристские узлы.

Туристские узлы их назначение, техника вязания.

Практические занятия. Отработка техники вязания туристских узлов, область применения туристских узлов.

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Поход выходного дня

Практические занятия. Проведение 1-2 дневного пешего, лыжного похода выходного дня в разное время года (осень, зима, весна,) используя разные способы передвижения.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача снаряжения.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения.

Туристские соревнования

Задачи туристских соревнований.

Судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Классификация дистанций по спортивному туризму. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских соревнованиях.

Подведение итогов соревнований. Анализ.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в туристских соревнованиях по спортивному туризму «Дистанции - пешеходные», соревнованиях по ориентированию.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Понятие о топографической и спортивной карте

Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки

Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах

Практические занятия. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Практические занятия. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Ориентирование по сторонам горизонта

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение

азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы, Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Действия в случае потери ориентировки

Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Географическое положение, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

История возникновения и развития города Кольчугино. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Личная гигиена туриста

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.

Практические занятия. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Отработка специальных технических навыков.

6. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация воспитанников через анкетирование «Туристский минимум, участие в промежуточных и зачетных соревнованиях, походах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **2 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.1	Воспитательная роль туристского многоборья. Нормативные документы по спортивному туризму	3	2	1	зачет
		3	2	1	
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
2.1	Топографическая и спортивная карта на соревнованиях Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2	Игра

2.2	Измерение расстояний. Работа с компасом. Азимутальный ход	3	1	2	Игра
2.3	Виды ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	3	2	1	Тест
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Игра
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	3	-	3	Соревнования
		15	6	9	
	3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГООБОРЬЯ				
	<i>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА</i>				
3.1	Специальное личное и командное снаряжение	3	1	2	Викторина
3.2	Классификация естественных и искусственных препятствий (этапов).	3	2	1	
3.3	Туристские узлы.	3	-	3	Игра-зачет
3.4	Обеспечение безопасности. Страховка и самостраховка. Судейская и командная страховка	3	1	2	Зачет
3.5	Основные технические приемы преодоления этапов пешеходного туризма дистанций 1-2 класса	6	3	3	Соревнования
3.6	Соревнованиям по спортивному туризму (лично, связка). Техника преодоления технических этапов.	9	-	9	Зачет
3.7	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
		30	7	23	
	<i>СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА</i>				
3.8	Биваки. Организация бивачных работ.	3	1	2	Викторина
3.9	Должностное самоуправление в спортивном туризме	3	1	2	Игра
3.10	Снаряжение для спортивных походов - групповое и личное	3	1	2	Тест
3.11	Питание в спортивных походах	3	1	2	Игра
3.12	Подготовка к спортивному походу. Привалы и ночлеги. Режим походного дня.	3	1	2	
3.13	Подведение итогов похода	3	-	1	
		18	6	11	
	4.КРАЕВЕДЕНИЕ				
4.1	Родной край. Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты родного края.	3	1	2	Викторина
4.2	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2	Викторина
		6	2	4	
	5.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ				
5.1	Личная гигиена туристов. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивным туризмом	3	2	1	Тест
5.2	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2	Тест
5.3	Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировки пострадавшего	6	3	3	Игра
		12	6	6	
	6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ				

	ПОДГОТОВКА				
6.1	Общая и специальная физическая подготовка Прием контрольных нормативов	15	-	15	Зачет
6.3	Основы скалолазания	6	3	3	Зачет
		21	3	21	
	7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
7.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
7.2	Зачетный поход				
8	<i>Итоговое занятие.</i>	3	-	3	
	<i>ИТОГО</i>	108	30	78	

Содержание программы Второй год обучения

1. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Воспитательная роль туристского многоборья

Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма. Роль туризма в формировании общей культуры личности, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Взаимоотношения между спортсменами.

Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий.

Правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Топографическая и спортивная карта на соревнованиях. Условные знаки

Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Возраст карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Масштабы спортивных и туристских карт.

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и т.д. характеристики и параметры условных знаков.

Практические занятия. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические и развивающие тесты, игры. Поиск объектов на местности по изображению и наоборот.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, линейка, использование нитки. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Работа с компасом. Азимутальный ход

Правила обращения и работы с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Современные средства навигации. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование карты по компасу. Формирование навыков работы с компасом.

Виды ориентирования на местности

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: электронные, компостерные, карандашные, прокол иглой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой.

Практические занятия. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Ориентирование по легенде. Маркированный маршрут. Обозначенный маршрут. Ориентирование по выбору. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на местности по азимуту

Техника ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Основные технические приемы ориентирования на местности. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального пути движения.

Практические занятия в помещении и на местности. Развивающие игры. Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона».

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды стартов.

Жеребьевка команд и участников. Оборудование КП. Старт и финиш соревнований. Личное снаряжение «ориентировщика».

Практические занятия. Изучение правил и условий организации и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Подготовка снаряжения.

Практическая подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Практические занятия в помещении и на местности. Формирование и отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы. Знакомство с полигонами соревнований. Отработка навыка спортивного ориентирования по карте, компасу бегом, зимнее ориентирование.

Соревнования по спортивному ориентированию бегом, зимнему спортивному ориентированию. Анализ соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, зимнему ориентированию.

Анализ соревнований. Исправление технических и тактических ошибок. Составление фотоотчета.

3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Основы спортивного туризма. Специальное личное и командное снаряжение

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли; карабины и тормозящие устройства; блоки и зажимы (механический зажим); рукавицы и каски.

Их применение и назначение.

Практические занятия. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Классификация естественных и искусственных препятствий (этапов).

Характеристика естественных препятствий- перевалы, подъемы, спуски; переправы по бревну, по параллельным веревкам (перилам), по «Навесной переправе»; траверсы склонов; болота; растительный покров, завалы; снежные и ледовые участки.

Классификация дистанций: тактико-техническая (длинная), техническая (короткая), личная. Виды классов дистанций.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

Туристские узлы.

Виды туристских узлов. Узлы для страховки и само страховки, опорные узлы, узлы для связывания веревок одного диаметра, узлы для связывания веревок разного диаметра, их особенности и область применения.

Практические занятия. Вязка узлов.

Обеспечение безопасности. Страховка и само страховка. Судейская и командная страховка.

Понятие о страховке и само страховке. Причины, вызывающие аварии: недостаточная дисциплина, неправильное применение страховки, тактические ошибки, зависимость психологической, физической подготовки и состояния здоровья.

Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, само страховка.

Организация судейских страховок: верхняя или перильная страховка, судейская страховка для отдельных участников команды, судейские промежуточные точки страховки, наличие ограничительных линий.

Организация командных страховок: нижняя и верхняя страховка, командные промежуточные точки страховки, командная петля. Организация само страховки: Схватывающий узел, «Ус» само страховки, опорная петля.

Практические занятия.

Принципы организации командной страховки и само страховки при преодолении этапов. Анализ аварийных случаев. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от преодоления этапов и дистанции.

Основные технические приёмы. Техника преодоления этапов пешеходного туризма 1-2 класса

Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона в зависимости от крутизны склона спортивным способом, с само страховкой на «жумаре», схватывающем узле. Переправы по судейским наведенным перилам по бревну, способом «Маятник», параллельные веревки (перила), «Навесная переправа» через реки и овраги. Организация перил. Снятие перил. Работа с сопровождающей, транспортной веревкой. Преодоление этапов, наведенных командой.

Технические этапы дистанций 1-2 класса: характеристики и параметры дистанций и способы их преодоления. Штрафная, бесштрафовая, комбинированная система оценки. Оборудование дистанций. Разметка дистанции, этапов.

Практические занятия. Отработка технических этапов, работа рук и ног при преодолении этапов

Личное прохождение этапов, прохождение в связке, команде. Отработка умений и навыков работы этапов, дистанций 1-2 класса.

Правила соревнований по спортивному туризму.

Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму. Основные разделы правил. Регламент соревнований.

Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму

Практическая отработка навыков движения по поставленным дистанциям. Подготовка к внутренним, районным, областным соревнованиям по спортивному туризму «Дистанция - пешеходная», «Дистанция –лыжная». Лыжная подготовка.

Соревнования по спортивному туризму (СТ) «Дистанции-пешеходные»-зал (лично, связка)

Участие в Открытом первенстве МБУ ДО «СЮТур» по спортивному туризму «Дистанция - пешеходная», в открытом первенстве Кольчугинского района по спортивному туризму «Дистанции-пешеходные», «дистанции – лыжные» в областных соревнованиях, в лыжных гонках «Московская лыжня», «Лыжня России».

Анализ тренировок и соревнований

Разбор прохождения технических этапов, дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Спортивные походы. Организация туристского быта.

Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, прием пищи, заготовки и разделки дров, хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении и на местности.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Должностное самоуправление в спортивном туризме.

Понятие «туристская самостоятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде.

Практические занятия. Ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу.

Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, рюкзаков. Правильное размещение снаряжения в рюкзаке. Обувь и одежда для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Специальное туристское снаряжение.

Практические занятия. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Питание в спортивных походах.

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их

транспортировка. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре.

Практическое занятие. Организация туристского быта .

Практические занятия. Подготовка и проведение 2-3 дневного похода.

Правила безопасности в спортивных походах. Действия туриста в аварийной (экстремальной) ситуации.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке дров.

Практические занятия. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами. Соблюдение правил разведения костров.

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, выход на финиш при травмировании участника. Правила поведения в нестандартных случаях, организация поиска заблудившегося.

Практические занятия. Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации.

Подготовка к спортивному походу. Привалы и ночлеги

Единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы.

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Дневка. Организация укрытий во время дождя на маршруте.

Практические занятия. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Строительство укрытий в зимнем походе.

Техника и тактика в некатегорийных походах. Режим походного дня.

Аклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе.

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих наблюдений, отдых и развлечение в походе.

Практические занятия. Пешеходный поход. Лыжный поход.

Подведение итогов похода

Отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

4. КРАЕВЕДЕНИЕ

Родной край. Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты родного края. Географическое положение, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

История возникновения и развития города Кольчугино. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Владимирского края. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края. Посещение экскурсионных экспозиций МБУ ДО «СЮТур». Экскурсии в музеи Владимирской области.

Краеведение на туристских соревнованиях

Использование этапа «Краеведение» на соревнованиях. Тестирование по краеведению. Создание опросника по изученному материалу, результату посещения музейных экспозиций.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивным туризмом

Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена. Гигиена тела, одежды и обуви. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Медицинская аптечка для спортивных походов.

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки.

Оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, клеща, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей. Кровотечения. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом, зимой).

6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов.

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Техника скалолазания.

Практические занятия. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста.

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость, на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе, с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Основы скалолазания.

Индивидуальное лазание по скальной стенке. Зацепы и их использование.

Практические занятия. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 8м на страховке.

7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 1-2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных туристских соревнованиях учащихся.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

Итоговое занятие.

Промежуточное и итоговое тестирование, анкетирование учащихся, наблюдения, участие в соревнованиях и походах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
1.1	Основы топографии и картографии	3	1	2	Тест
1.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Зачет
1.3	Техника и тактика ориентирования на местности Снаряжение ориентировщика	6	1	5	Викторина
1.4	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Соревнования
		18	4	14	
2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ					
2.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	3	-	3	Игра
2.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований Организация туристского быта в многодневном походе	3	1	2	Тест
2.3	Питание в спортивных походах	3	1	2	Поход
2.4	Безопасность в спортивном походе. . Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2	Игра-тренинг
		12	3	9	
ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА					

2.6	Специальное личное и командное снаряжение в зависимости от вида дистанций	3	1	2	Зачет
2.7	Организация и техника страховки в «связке»	3	1	2	Тест
2.8	Положение, условия соревнований по спортивному туризму в зависимости от вида	3	-	3	Тест
2.9	Техника и тактика преодоления технических этапов дистанции 1-2 класса.	12	3	9	Соревнования
2.10	Судейская практика на этапах	3	1	2	Соревнования
2.11	Психологическая подготовка спортсмена	3	3	-	
2.12	Соревнования по туристскому многоборью	6	-	6	Зачет
2.13	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
		36	9	27	
	СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ				
2.14	Подготовка к спортивным походам. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в категорийном походе	6	3	3	Зачет Поход
2.15	Подведение итогов туристского похода	3	1	2	
		9	4	5	
	3.КРАЕВЕДЕНИЕ				
3.1	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.	3	-	3	Викторина
3.2	Общественно полезная работа в походе.	3	-	3	Зачет
		6		6	
	4.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ				
4.1	Профилактика заболеваний и травм	3	2	1	Тест
4.2	Физиологические основы спортивной тренировки.	3	2	1	
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практикум
		9	5	4	
	5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1	Общая и специальная физическая подготовка Прием контрольных нормативов	12	-	12	Зачет
5.2	Техника и тактика скалолазания	3	1	2	Зачет
		15	1	14	
	6.ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
6.2	Зачетный поход				
6.3	Итоговое занятие.	3	-	3	
	ИТОГО	108	26	82	

**Содержание программы
Третий год обучения**

1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Основы топографии и картографии

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных

сооружений, рельефа, дорожно- тропиной сети, местные предметы. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут. Снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа.

Практические занятия. Работа с картами, ориентирование на местности.

Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Положения, условия и техническая информация о проведении соревнований на местности. Виды и способы туристского ориентирования. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования.

Практические занятия. Формирование у спортсмена знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, отработка навыков работы на старте, на КП. Игры-тренинги..

Техника и тактика ориентирования на местности.

Снаряжение ориентировщика(одежда, обувь, компас, карта участника, карта. электронный чип). Снаряжение для тренировок и соревнований.

Понятие «тактика ориентировщика», «технические приемы ориентировщика». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Техника и тактика в зависимости от вида ориентирования, варианты размещения КП на местности, варианты отметки КП.

Практические занятия. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков. Упражнения на развитие памяти. Ориентирование на местности.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, зимнему ориентированию.

2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Организация туристского быта. Должностное самоуправление в спортивном туризме.

Самоуправление в походной туристской группе. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. Руководитель и его заместитель в походе. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде.

Практические занятия. Ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к многодневному походу.

Снаряжение для спортивных походов и соревнований.

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Обувь и одежда для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье, одежда для соревнований.

Групповое и личное снаряжение для многодневных пешеходных и лыжных некатегорийных походов, требования к нему. Специальное туристское снаряжение, уход за ним.

Практические занятия. Подготовка личного и группового снаряжения к соревнованиям, походу. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, изготовление, новаторские идеи, ремонт снаряжения.

Питание в спортивных походах.

Значение рационально организованного питания в спортивном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста Способы уменьшения веса продуктов питания. Норма закладки продуктов. Составление походного меню. Организация горячего питания и перекусы. Меню категорийного туристского похода. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка.

Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия. Составление меню на категорийный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре. Фасовка и упаковка продуктов.

Организация туристского быта.

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Очистка и благоустройство родников и ключей.

Практические занятия Бивачные работы.

Безопасность в спортивном походе. Безопасность на дистанциях соревнований. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста

Инструкции по организации и проведению туристских походов. Понятие «опасность» и «безопасность». Ответственность за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения на воде. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности.

Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по спортивному туризму. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода и преодоления. действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

Практические занятия. Формирование навыков обеспечения безопасности собственной и командной безопасности. Тренинги по межличностному общению.

Факторы риска в спортивных походах аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практические занятия. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований».

Основы спортивного туризма

Специальное личное и командное снаряжение

В зависимости от вида дистанций специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного и командного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли.

Практические занятия. Приобретение, изготовление, подгонка снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Работа со снаряжением, уход.

Организация и техника страховки в «связке»

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Индивидуальная страховочная система – требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход.

Организация судейских страховок: верхняя или перильная страховка, судейская страховка для отдельных участников команды, судейские промежуточные точки страховки, наличие ограничительных линий.

Организация командных страховок: нижняя и верхняя страховка, командные промежуточные точки страховки, командная петля. Организация самостраховки. Специальные узлы их особенность и область применения.

Практические занятия. Бухтование веревок. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от преодоления этапов и дистанций. Вязка узлов. Организация страховки, сопровождения на технических этапах в «связке» или командой.

Организация, подготовка и проведение соревнований по туристскому многоборью

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований по туристскому многоборью, судейская коллегия, участники. Постановка дистанций. Полигон соревнований и требования к нему, выбор места

проведения соревнований. Оформление старта, финиша и этапов. Виды соревнований по туристскому многоборью. Положения, условия соревнований. Участники соревнований. Сроки подачи заявок. Подведение итогов. Награждение.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях в качестве участников. Оборудование технических этапов дистанций.

Техника и тактика преодоления технических этапов дистанций 1-2 класса.

Технические приемы при преодолении крутых вертикальных склонов, скальных выходов при подъеме, спуске. Тактика прохождения дистанции (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции). Тактические действия при наведении и снятии перил. Работа с командной страховкой. Преодоление этапов, наведенных командой: технические действия команды при спуске, подъеме и траверсе с командными промежуточными точками страховки; переправы по бревну через реку и сухой овраг различными способами; переправа по параллельным веревкам (перилам), «Навесной переправе». Постановка и преодоление дистанции 1, 2 класса.

Практические занятия. Отработка тактических действий при преодолении этапов 1,2 класса дистанций лично, командой, связкой. Преодоление различных видов дистанции (личной и командной) с самонаведением технических этапов.

Судейская практика на этапах.

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта, финиша и этапов дистанций. Оборудование старта, финиша, этапов. Судья этапа, судья — контролер. Обязанности судьи.

Практические занятия. Протокол старта, протокол прохождения этапов. Работа с итоговым протоколом. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: судья старта, судья финиша, судья этапа.

Психологическая подготовка спортсмена

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на дистанции, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на этапах).

Общая психологическая подготовка. Цели и задачи подготовительного, основного периодов психологической подготовки; формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность; вопросы саморегуляции, самовоспитания.

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приёмов, моделирование физических и психических трудностей).

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния).

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований. Сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом.

После соревновательная психологическая работа. Ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы.

Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности

и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Соревнования по туристскому многоборью.

Виды и характеристика соревнований по туристскому многоборью, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение турмногоборца. Зачет результатов. Обязанности коллегии судей.

Практические занятия. Участие в соревнованиях I - II класса дистанции в качестве участников. Участие в постановке этапов дистанции в соревнованиях МБУ ДО «СЮТур», в Открытом первенстве МБУ ДО «СЮТур» по спортивному туризму «Дистанция -пешеходная», в открытом Первенстве Кольчугинского района по спортивному туризму «Дистанции-пешеходные», в Чемпионате и Первенстве Владимирской области по спортивному туризму. Подготовка снаряжения и инвентаря на дистанцию.

Анализ тренировок и соревнований.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия. Разбор прохождения технических этапов, дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - турмногоборца. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Спортивные походы

Подготовка к спортивным походам.

Единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов. Категорийные спортивные походы.

Организация привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Составление сметы расходов для проведения путешествия.

Практические занятия . Изучение маршрута путешествий: наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Составление плана подготовки туристского спортивного категорийного похода. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний , умений и навыков организации движения группы на маршруте .

Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в категорийном походе.

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2 категории сложности. Выбор места для организации переправ через горные реки и ручьи. Опасности , возникающие при организации переправ.

Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе.

Практические занятия. Пешеходный поход. Лыжный поход.

Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.

Знакомство с историей края, родины. «Золотое кольцо России». Походы по Владимирской области. Понятие «топонимика». Происхождение названий улиц города, малых рек, населенных пунктов.

Общественно полезная работа в походе.

Маркировка и обустройство маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест стоянок.

4. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Профилактика заболеваний и травм

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Формирование двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и перетренировка. Наблюдение за внешними признаками утомления, определение частоты пульса. Восстановительные средства и мероприятия.

Практические занятия. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка на соревнованиях по туристскому многоборью.

Способы транспортировки пострадавшего и изготовление носилок и волокуш.

Тактические действия транспортировки пострадавшего по пересеченной местности на носилках, волокушах. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

Практические занятия. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов

Развитие основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления.

Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия. Симптомы утомления после физических нагрузок : изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Воспитание и выработка основных физических качеств . Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства турмногоборца.

Практические занятия. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительного ориентира при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Измерение расстояний сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверс склонов. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Дальнейшее совершенствование выходов на этап и ухода с неё. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых турмногоборцу.

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Основы скалолазания.

Индивидуальное лазание по скальной стенке. Зацепы и их использование.

Практические занятия. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 8м на страховке.

6. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных туристских соревнованиях учащих.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

Итоговое занятие.

Промежуточная и итоговая аттестация воспитанника. Наблюдение, самоанализ, тестирование воспитанников. Спортивные достижения по итогам обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Тео-рия	Прак-тика	Форма контрол-я
1.ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.1	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	3	1	2	Зачет
1.2	Правила соревнований по туристскому многоборью	3	-	3	Зачет
		6	1	5	
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
2.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию Судейская практика на соревнованиях по ориентированию	3	1	2	Соревно-вания
2.2	Техника и тактика ориентирования на местности	3	-	3	Зачет
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию Анализ соревнований	6	-	6	Соревно-вания
		12	1	11	
3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ					
3.1	Планирование спортивной тренировки	3	2	1	
3.2	Техника и тактика преодоления дистанций II класса	9	-	9	Зачет
3.3	Техника и тактика преодоления дистанций III класса	9	-	9	Зачет
3.4	Подготовка к соревнованиям.	12	-	12	Зачет
3.5	Соревнования по туристскому многоборью	9	-	9	Зачет
3.6	Психологическая подготовка спортсмена	3	1	2	Тренинг
3.7	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
3.8	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	6	3	3	Зачет
		54	6	48	
СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ					
3.9	Виды категорийных походов. Подготовка к спортивным походам.	6	3	3	Поход
3.10	Подведение итогов туристского похода	3	-	3	
		9	3	6	
4.КРАЕВЕДЕНИЕ					
4.1	Краеведение в туристских походах , многодневных экспедициях, на соревнованиях .	3	-	3	Виктори-на
5.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ					
5.1	Основы анатомического строения человека	3	1	2	Тест
5.2	Самоконтроль	3	1	2	
		3	2	4	
6.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
6.1	Общая физическая подготовка	9		9	Зачет
6.2	Специальная физическая подготовка	9		9	Зачет
		18	-	18	
7.ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ					

7.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
7.2	Зачетный поход				
7.3	<i>Подведение итогов обучения воспитанниками по программе «Спортивный туризм: туристское многоборье»</i>	3		3	Разрядная книжка
	ИТОГО	108	13	95	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 год обучения

1. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

.Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная квалификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практические занятия. Работа с нормативными документами.

Правила соревнований по туристскому многоборью.

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Главная судейская коллегия и её помощники.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Положения, условия и техническая информация о проведении соревнований на местности. Виды и способы туристского ориентирования. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования.

Практические занятия. Формирование у спортсмена знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, отработка навыков работы на старте, на КП. Игры-тренинги.

Судейская практика на соревнованиях по ориентированию

Права и обязанности судьи на этапе, судья старта, финиша. Секретарь соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Участие в соревнованиях в качестве участника, судьи этапа, старта, финиша, секретаря.

Техника и тактика ориентирования на местности.

Ориентирование с помощью топографической карты на соревнованиях, не дающей полной информации о местности. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по азимуту с

сохранением общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования тренировочного процесса в туристском многоборье. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, дневник тренировок. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов.

Практические занятия

Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Специальное личное и командное снаряжение в зависимости от класса дистанций

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного и командного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли.

Практические занятия. Приобретение, изготовление, подгонка снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Работа со снаряжением, уход. Работа с веревками.

Техника и тактика преодоления дистанций 2 класса.

Совершенствование преодоления технических этапов, достижения автоматизма и стабилизация основных приемов и способов. Тактические действия при преодолении дистанции (несколько связок этапов), создание мысленной модели, которая даёт ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Сопостановка уровня тактических действий на основе своей и физической и технической подготовленности. Тактика прохождения дистанции 2 класса (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции) в связках.

Практические занятия. Отработка технических этапов командой, в связках. Тактические действия участника и команды на старте, на дистанции 2 класса, на финише.

Техника и тактика преодоления дистанций 3 класса.

Требования к квалификации спортсмена на дистанции 3 класса.

Совершенствование преодоления технических этапов, достижения автоматизма и стабилизация основных приемов и способов. Тактические действия при преодолении дистанции (несколько связок этапов), создание мысленной модели, которая даёт ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Сопостановка уровня тактических действий на основе своей и физической и технической подготовленности. Самонаведение. Тактика прохождения дистанции 3 класса (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции) в связках. Обеспечение безопасности при постановке и прохождении дистанций.

Практические занятия. Отработка технических этапов командой, в связках. Тактические действия участника и команды на старте, на дистанции 3 класса, на финише.

Подготовка к соревнованиям.

Практические занятия. Техника и тактика преодоления технических этапов. Индивидуальная подготовка к соревнованиям по спортивному туризму «Дистанции - пешеходные»- связка, группа, Отработка техники движения на лыжах. Участие в лыжных гонках. в соревнованиях «Дистанция -лыжная».

Подготовка к районным соревнованиям «Школа безопасности», к всероссийским соревнованиям «Гонки четырех».

Соревнования по туристскому многоборью.

Составление плана подготовки и проведения соревнований, контроль за его выполнением. Работа всех служб (ГСК) во время проведения соревнований. Природоохранные мероприятия во время проведения соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях 2-3 класса дистанции в качестве участников.

Подготовка инвентаря и снаряжения. Подготовка оборудования для постановки дистанции. Участие в Первенстве области по СТ «Дистанции-пешеходные»-зал, парк(лично, связка, группа). Участие в Первенство Кольчугинского района по СТ «Дистанции-пешеходные»-(лично, связка) Участие в районных соревнованиях «Школа безопасности». Всероссийские соревнования «Гонки четырех». Лыжные соревнования.

Психологическая подготовка спортсмена

Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. После соревновательное психическое состояния.

Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Анализ тренировок и соревнований.

Цель тренировок и соревнований. Результат. Результат победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Внесение корректив.

Дистанции соревнований по ПСР

Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР). Тактические действия команды при преодолении дистанции с пострадавшим.

Организация спасательных работ при преодолении дистанции. Взаимодействие участников при преодолении дистанции с пострадавшим в связках (самовыпуск с пострадавшим). Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Преодоление технических этапов с пострадавшим: подъем и спуск различной крутизны с использованием специального снаряжения.

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокушах по пересеченной местности. Преодоление технических этапов с пострадавшим: подъем и спуск различной крутизны на несущем с использованием специального снаряжения, на волокушах; переправа по бревну на носилках; переправа на носилках по «Навесной переправе».

Спортивные походы

Подготовка к спортивным походам. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов.

Виды категорийного спортивного похода. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе. Техника передвижения в водном походе. Снаряжение для водного похода. Безопасность в спортивном водном походе. Инструкции по организации и проведению туристских походов. Организация туристского быта в водном походе.

Практические занятия . Изучение маршрута путешествий: наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Составление плана подготовки туристского спортивного категорийного похода. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний , умений и навыков организации движения группы на маршруте .

Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

4. КРАЕВЕДЕНИЕ

Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях, на соревнованиях.

Изучение истории края. Достопримечательности России. Использование краеведческого материала на соревнованиях. Составление краеведческих викторин.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основы анатомического строения человека

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и

взаимодействие. Основные сведения о кровообращении и функции кровеносной системы.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Центральная нервная система. Значение нервной системы и органов чувств человека. Органы пищеварения, обмен веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5.2. Самоконтроль.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Приемы и методы повышения умственной работоспособности. Анализ работы победителя и призеров соревнований на технических этапах. Ошибки, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Развернутый анализ ошибок. Индивидуальная оценка тактико-технической, физической подготовленности.

6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления.

Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на различной местности

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.

Кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности.

Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительного ориентира при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Измерение расстояний на сильнопересеченной, каменистой местности. Траверсирование склонов. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Дальнейшее совершенствование выходов на этап и ухода с неё. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Для развития скоростных и скоростно-силовых качеств применение специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнения с отягощениями, спринтерский бег, подвижные игры, лыжный бег. Применение переменного, интервального и повторного метода тренировки.

Туристская техника: прохождение различных этапов соревнований, движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Лыжная подготовка: движение по равнинной и пересеченной местности классическим способом и свободным ходом. Отработка на лыжах различными способами подъемов и спусков: «елочкой», «лесенкой», «серпантином».

Беговая подготовка: движение по пересеченной местности и по равнине, различной длины дистанции и скорости.

Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 2 - 3 класса.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

7.3. Подведение итогов обучения воспитанниками по программе «Спортивный туризм: туристское многоборье».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- знания и навыки в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, личной гигиены и первой доврачебной помощи;
- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Метапредметные результаты:

- самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность;
- устойчивый интерес к занятиям по спортивному туризму;
- высокий уровень ответственности к выполняемым делам и поручениям;
- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Личностные результаты:

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, ответственное отношение к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремлённость, организованность, самодисциплина;
- сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающейся в уважении к культуре и истории своей страны.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим работы</i>
1	1 год	36	72	108	2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа
2	2 год	36	72	108	2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа
3	3 год	36	72	108	2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа
4	4 год	36	72	108	2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном необходимым количеством столов и стульев, имеются шкафы, принтер, компьютер, интернет. Для занятий также предусмотрен спортивный зал. При проведении занятий используются: туристское снаряжение и оборудование, технические средства обучения, наглядный и демонстрационный материал.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря для обеспечения работы объединения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Защитные шлемы	Компл.
3.	Спальные мешки	Компл.
4.	Рюкзаки	Компл.
5.	Коврики полиуретановые	Компл.
6.	Тенты	Компл.
7.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10.	Решнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Компл.
11.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
12.	Система страховочная	Компл.
13.	Карабин туристский	Компл.
14.	Спусковое устройство	1 шт.
15.	Жумар	1 шт.
16.	Трек -ролик	1 шт.
17.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
18.	Курвиметр	2 шт.
19.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
21.	Топор в чехле	2 шт.
22.	Таганок костровой	2 шт.
23.	Тросик костровой	1 шт.
24.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
25.	Перчатки индивидуальные	
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Клеенка кухонная	2 шт.
28.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
30.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32.	Фонарь	4 шт.
33.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
34.	Льжи	Компл.
35.	Льжные ботинки	1 шт.
36.	Льжное снаряжение	Компл.
37.	Слайд, видеопроектор	1 шт.
38.	Экран демонстрационный	1 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Карты топографические учебные	Компл.
41.	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
42.	Спортивные карты	Компл.
43.	Карты спортивные, планы местности, планы микро-района школы, карты своей местности	Компл.
44.	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.

Наличие необходимого количества материала и оборудования для работы по программе: личное снаряжение и групповое снаряжение необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах; рюкзаки, палатки и спальные мешки различных видов, типов и конструкций; специальное туристское снаряжение, необходимое для организации и проведения соревнований по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самоотраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Учебно - методическое обеспечение

Учебные занятия в объединении включают:

- занятия в помещении (учебном классе, спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;
- занятия на открытом воздухе (спортивная площадка, лес, парки и улицы города) – проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, занятий по краеведению;
- учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования.

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- походы, экскурсии;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Основные методы обучения:

Наглядные методы: метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная – спортивная тренировка
- групповая - проведение бесед, походов.
- массовая – проведение викторин, участие в массовых мероприятиях.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения .

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является необходимым средством ее модернизации и повышения качества обучения. Комплексное учебно-методическое обеспечение – это совокупность всех учебно-методических документов (планов, методик, учебных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике. Его задача – внедрять в учебно-воспитательный процесс наиболее эффективные, рациональные варианты, образцы действий применительно к конкретному виду деятельности.

Программа предусматривает вариативность методов обучения: наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, занятие-экскурсия и др.), игровые.

Применяются разнообразные средства обучения: интерактивное оборудование, картографический и раздаточный материалы, наглядные пособия.

Экскурсии, пешеходные прогулки, походы выходного дня, многодневные походы, туристские соревнования являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса.

Программа «Спортивный туризм» позволяет систематично решать поставленные педагогом задачи. В программе реализуется два направления: теоретическая и практическая подготовка. На этапе стартовой подготовки обучающимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Теоретические знания закрепляются на практике. С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования на местности рекомендуется проводить тренировочные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному

ориентированию отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в качестве волонтеров и юных судей спортивных соревнований в подготовке и проведении соревнований различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы-конспекты теоретических занятий по темам;
- презентации, видеофильмы по темам занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования)
- методические сборники и литературу по данному направлению;
- методические рекомендации по организации туристских соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися;
- картографический материал;
- карты по спортивному ориентированию;
- методический материал по маршрутам походов;
- дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;
- наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;
- медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

Дидактические материалы

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные, компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

Информационное обеспечение

Учебные DVD-фильмы: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», и др. Имеются аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет-источники: <http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tssr.ru>, <http://tmmoscow.ru>, <http://www.mountain.ru/mkk/>,

Кадровое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или средне профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Формы аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и ориентированию, окружающему миру;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.
- зачет по основным разделам программы
- зачет по контрольным нормативам
- зачёт по практике спортивного туризма и ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафовой системе оценки нарушений)

Контроль уровня освоения программного материала проводится 2 раза в год (в середине и конце каждого года обучения).

Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

Сроки проведения:

- предварительный контроль проводится в сентябре-октябре (для учащихся 1 года обучения).;
- промежуточный контроль – в середине и в конце каждого учебного года;
- итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видеозаписи туристских походов, олимпиад, соревнований.
 2. Журнал посещаемости
 3. Протоколы соревнований
 4. Аналитический материал по результативности выступлений на конкурсах, олимпиадах, слётах, соревнованиях
 5. Дипломы, сертификаты, грамоты
 6. Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)
- Изучение социальной среды ребёнка, анализ общения с родителями, школьными учителями, психологическое тестирование

Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1-3 класса сложности, по спортивному ориентированию, в туристском степенном или категорийном походе; должны выполнить разрядные нормативы по спортивному туризму или спортивному ориентированию.

При отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Форма предоставления результатов: *протокол результатов (приложение 1,2).*

Уделяется внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Оценочные материалы

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение, но и развитие личностных качеств детей, о ее результативности необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные учащимся в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностные** (выражающими изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в данном детском объединении).

Диагностика уровня обученности (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний учащихся и их практических умений и навыков. Содержание диагностики определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Уровень обученности детей

1. Методика Т.В. Давыденко
«Продвижение обучающихся в усвоении программы»
2. Методика А.К. Марковой
«Состояние обученности учащихся»

Уровень познавательной активности

1. Методика Н.Н. Шаниной
«Выявление уровня познавательного интереса к обучению в объединении»
2. Методика В.И. Зверевой
«Уровень овладения общеучебными умениями».

Психологический климат в детском коллективе

1. Методика Т.И. Шамовой

«Ценностные ориентации учащихся».

2. Методика Н.Н. Шаниной

«Самооценка отношения обучающихся к своему коллективу».

Уровень воспитанности

1. Методика Н.П. Капустина

«Выявления уровня воспитанности»

2. Методика С.М. Петровой

«Пословицы»

Уровень гражданско-патриотических качеств личности обучающихся

1. «Диагностическая программа изучения уровней сформированности гражданственности у подростков»

2. «Патриотизм и как я его понимаю»

Диагностический инструментарий по оценке уровня освоения содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Индикаторы/уровень</i>	<i>Уровень</i>	<i>Методы диагностики</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Уровень теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	– овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; – освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	низкий средний высокий	Наблюдение, тестирование, опрос и др.
Уровень владения	Осмысленност	– знает отдельные	низкий	Наблюдение,

специальной терминологией	ь и правильность использования специальной терминологии	специальные термины, но избегает их употреблять; – сочетает специальную терминологию с бытовой; – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	средний высокий	собеседовани е
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Уровень умений и навыков, предусмотренных программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	– овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; – объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	низкий средний высокий	Наблюдение, контрольное задание, тестирование
Уровень владения специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	– испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; – работает с оборудованием с помощью педагога; – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	низкий средний высокий	Наблюдение, контрольное задание, тестирование

Список литературы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». М.: ЦДЮТур, 2000 – 64 с.
2. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму. Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000 – 27 с.
3. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 1995 – 32 с.
4. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма. М.: ЦДЮТур, 1999 – 55 с.
5. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
6. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»/ Приложение к письму Минобрнауки России// Дополнительное образование. - 2007 - №3. - с. 5-7.
7. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. М.: Советский спорт, 2002 – 700 с.
8. Губаненков. С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С.М. СПб.: Издательский дом «Петропролис», 2007-123с.
9. 11.Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм» - М.:«ФиС»,1990.

10. Константинов Ю.С., «Туристские слеты и соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.:Профиздат -1990
12. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
13. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. КуликовВ.М., Л.М.Ротштейн . Школа туристских вожаков. М.:Гуманитарный издательский центр . 1999
15. Ребров В. «Кольчугино. Город металлургов и кабельщиков» - 2011
16. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
17. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. - М.: Советский спорт 2003
18. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» -«ФиС», 1972.

Анкета

«Мое участие в соревнованиях по спортивному туризму»

-
1. Участвовал ли ты в соревнованиях? _____
 2. По какой причине НЕ участвовал в соревнованиях? _____
 3. Эти соревнования по спортивному туризму «дистанция пешеходная» у тебя первые, вторые...? _____
 4. В данной местности ,зале ты участвуешь первый , второй... раз? _____
 5. Дистанцию соревнований ты пробегал САМ или с чьей -то помощью? _____
 6. Пользовался ли ты на дистанции компасом? _____
 7. Какие трудности ты испытывал во время движения на дистанции? _____
 8. Результат _____
-
9. Доволен ли ты своим результатом? _____
 10. Почему такой результат? Какие ошибки ты допустил? _____
 11. Будешь ли ты участвовать в соревнованиях по спортивному туризму «дистанция-пешеходная» следующий раз? _____
 12. Над чем ты будешь работать? _____

Анкета для разбора похода

1. Что понравилось и не понравилось в походе?
2. Было ли трудно в походе? Когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие “должностные” лица?
5. Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
6. Кто показал себя настоящим туристом?
7. Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
8. Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в туризме.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской аптечки.
5. Правила оказания помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениями острыми предметами, при выявлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины наложения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток разных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику естественных препятствий.
24. Требования безопасности на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор, что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления на костре. Перекус. Упаковка и хранение продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи?
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте. Ее значение для туриста.
36. Содержание топографической карты.
37. Что такое масштаб. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или 1 : 500 000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000 ?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топографические знаки по группам?

43. Что изображают представленные топонимы?
44. Назовите способы изображения рельефа на картах.
45. Что такое азимут.
46. Определение истинного азимута на местности.
47. Компас, типы компасов. Его назначение.
48. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
49. Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты.
50. Назовите виды соревнований по спортивному туризму
51. Географическое положение Владимирской области.
52. С какими областями граничит Владимирская область?
53. Назовите основные реки Владимирской области.
54. Административное деление области. Назовите крупные города области.
55. В каком году и кем был основан город Кольчугино? Почему он носит такое название?
56. Назовите самые крупные предприятия Владимирской области.
57. Назовите исторические и архитектурные достопримечательности Владимирской области.
58. Назовите известных земляков Кольчугинского района.
59. Правила поведения в лесу и на водоемах.
60. Правила поведения в экстремальной ситуации. Назовите номера телефонов вызова экстренной помощи.