

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образованием Мысковского округа»
Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования
Станция туристов

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
«30 » августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОДО
Станции туристов



В.А. Репин

Приказ №132 от «31» августа 2023 г.

Спортивный туризм

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
уровень программы: базовый
адресована учащимся: 10 – 16 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Авхадеева Виктория Владимировна

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, новизна программы, цель и задачи программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объемы и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	3
Учебно – тематический план 1 год обучения	8
Содержание образовательной программы 1 год обучения	9
Учебно – тематический план 2 год обучения	13
Содержание образовательной программы 2 год обучения	24
Учебно – тематический план 3 год обучения	24
Содержание образовательной программы 3 год обучения	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
Условия реализации программы	26
Формы аттестации	34
Оценочные материалы	38
Контрольно – измерительный блок	40
Методическое обеспечение общеобразовательной программы	41
Список используемой литературы для педагога	42
Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей	43
Приложение	44
Условия реализации программы	47

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» является программой туристско – краеведческой направленности, модифицированная. В основу программы положена авторская программа «Спортивный туризм» (автор Мустафа Н.В., Междуреченск), «Спортивный туризм» (автор Суховольский С.Е., МАУ ДО «ДЮЦ «Орион», Новокузнецк) и «Спортивный туризм» (автор Чертанов В.К., МБОУ ДО ДДЮТЭ, Березники, Пермский край) с учетом регионального компонента.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий").
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации".
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н);
- Локальные акты ОО ДОД: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на всестороннее развитие ребенка, расширение кругозора, творческого потенциала, приобщение к здоровому образу жизни, через туризм и краеведение.

Актуальность программы

Определяется запросом со стороны детей и их родителей, материально-техническими условиями МБОУ ДО Станции туристов, на базе которого имеется специализированное оборудование для занятий спортивно-туристской деятельностью.

В настоящее время туризм занял прочное место в жизни современного общества. Сейчас стал популярен самостоятельный туризм – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Большое место в программе отведено спортивно-туристской подготовке. Спортивный туризм – это массовый вид спорта, который доступен людям любого возраста и социального положения. Он представляет собой спортивно-туристские мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Спортивный туризм, как один из видов туризма, направлен на повышение вероятности безаварийного проведения спортивных походов различных степеней и категорий сложности.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в индивидуальном, парном или 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. Соревнования по спортивному туризму могут проходить на пешеходных, лыжных, горных и других дистанциях.

Педагогическая целесообразность

Состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Занятия спортивным туризмом является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как вид спорта и дополнительное профильное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

Уровень сложности программы - базовый. Занятия организуются по базовой туристско - краеведческой программе. Предусматривается выявление

творческих личностных способностей и возможностей учащихся.
Определение начального общего физического и функционального развития.

Новизна программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы является то, что в разделах «Нормативная база по спортивному туризму» и «Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме» уделено внимание не только группе дисциплин «дистанция-пешеходная», но и группам дисциплин «дистанция-лыжная».

Цель программы – формирование у учащихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

В ходе достижения цели в комплексе решаются **задачи**:

Образовательные:

- формировать знания у учащихся по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования, расширять знания о родном крае;
- ознакомливать учащихся с правилами соревнований по туризму и ориентированию.

Развивающие:

- развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);

- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

К концу обучения учащиеся должны овладеть набором стандартных **знаний, умений, навыков:**

- Уметь подбирать одежду, обувь и туристское снаряжение для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения.

- Ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, местных признаков.

- Соблюдать гигиену туриста, оказывать первую помощь, правильно транспортировать пострадавшего.

- Выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега: ставить палатку, разводить костер, готовить пищу на костре.

- Самостоятельно работать с различными краеведческими источниками и интернет - ресурсами.

- Разрабатывать маршрут по наиболее интересным местам родного края.

- Уметь оформлять походную документацию.

- Соблюдать основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

- Принимать участие в планировании дистанции, в судействе, на этапах.

- Принимать участие в соревнованиях в качестве участника.

- Преодолевать различные естественные препятствия, вязать основные узлы, применяемые в туризме, безаварийно проходить походы различной степени сложности.

- Выступать на соревнованиях по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию различного ранга.

Отличительная особенность программы состоит в ее практической значимости: изучение материала программы происходит через вовлечение учащихся в игровую и практическую деятельность. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей родного края, памятниками истории и культуры, с разнообразием растительного и животного мира природы родных мест. Учащиеся могут проследить взаимосвязи между человеком и природой, усвоят навыки здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде, смогут принять участие в различных соревнованиях.

Программа «Спортивный туризм» является модифицированной, предназначена для учащихся 10 – 16 лет.

Зачисление учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься в объединении осуществляется при наличии письменного разрешения врача - педиатра, при отсутствии противопоказаний к занятиям туризмом (СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, п. 8.10). Набор детей на программу свободный, по заявлению родителей и наличие сертификата. При зачислении девочек и мальчиков - ограничений нет. Добор в группы осуществляется по предварительному заявлению и желанию ребенка.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (дети группы риск, дети из малообеспеченных семей, из многодетных семей и др.)

Количество учащихся:

1 год – 10 - 12 учащихся;

2 год – 8 - 12 учащихся;

3 год - 8 - 12 учащихся.

Срок реализации образовательной программы – 3 года.

Периодичность и продолжительность проведения:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ

Объем: 1 год – 324 часа;

2 год – 324 часа;

3 год – 324 часа.

Формы и режим занятий

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете, учебно-тренировочное занятие в специализированном спортивном зале и на местности, занятие по ОФП и СФП на открытой спортивной площадке или в спортивном зале, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

- **Форма обучения**
Очная

- **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по основам и технике туризма и спортивного ориентирования, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

□ Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта, как легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки, основной акцент делается на совершенствование скоростных качеств, выносливости организма, ловкости.

□ Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

□ В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов.

□ В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

□ Соревнования по спортивному туризму заключаются в 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.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В теоретической части в образовательной деятельности используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ – плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети Интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по туризму и ориентированию.

Формы организации занятий

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Методы обучения

На занятиях используются следующие педагогические методы:

- формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- организации деятельности и формирования опыта поведения: поручение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование.

Учебный – тематический план

1 год обучения

Цель. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания у учащихся по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования, расширять знания о родном крае;
- ознакомливать учащихся с правилами соревнований по туризму и ориентированию.

Развивающие:

- развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
	Вводное занятие.	3	3	-	беседа
1.	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	6	6	-	опрос
2.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь.	8	8	-	опрос
3.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	22	19	3	опрос
4.	Самоконтроль спортсмена.	8	5	3	наблюдение
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	65	34	31	опрос, наблюдение, тест
6.	Основы техники спортивного туризма	50	11	39	наблюдение

7.	Нормативная база по спортивному туризму	19	19	-	опрос
8.	Основы туристской подготовки	34	25	9	опрос
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	-	40	наблюдение
10.	Лыжная подготовка	57	-	57	наблюдение
11.	Контрольно - измерительный блок	12	-	12	наблюдение
Всего часов по программе:		324	130	194	

Содержание программы

1 год обучения

Вводное занятие (3 часа)

Комплектование группы. Анкетирование. Знакомство. Введение в программу. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБОУ ДО Станции туристов.

1. История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (6 часа)

Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков.

Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение на Станции туристов.

Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

2. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь. (8 часа)

Личная гигиена туриста, общие понятия.

Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом.

3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (22 часа)

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента.

Личное снаряжение для одно-трехдневного летнего похода. Требования к нему.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года.

Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

4. Самоконтроль спортсмена. (8 часа)

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

5. Спортивное ориентирование (65 часа)

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные.

Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

Изучение рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Особенности топографической подготовки спортсменов ориентировщиков.

Спортивная карта, её назначение, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Работа с картами различного масштаба. Упражнение по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой нитки. Создание простейших планов и схем.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Соревнования по спортивному ориентированию в «Лабиринте», их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

6. Основы техники спортивного туризма (50 часа)

Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная.

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

движение по кочкам, жердям, бревну с гимнастической страховкой;

движение по бревну через реку и овраг по перилам;

траверс по перилам;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

спортивный спуск с самостраховкой;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила, «бабочка»); - скальное лазание.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

Узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь».

7. Нормативная база по спортивному туризму (19 часа)

Основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детскоюношеском туризме.

Понятие о нормативных документах, регламентирующих организацию детскоюношеского туризма в России. Краткое содержание документов и их назначение.

Знакомство с правилами соревнований по туризму, особенности судейства турслётов. «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму

Основные разделы», касающиеся участников (права, обязанности, технические приемы). Раздел «Требования к участникам».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: основные требования, веревки, устройства.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки, экипировка участника

8. Основы туристской подготовки. (34 часа)

Значение туризма для человека. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Виды туризма, характеристика каждого вида: пешеходный, лыжный, водный, спелеотуризм.

Туристские возможности родного края. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила купания.

Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов).

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака), полевого лагеря. Основные требования к месту привала, бивака. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Правила установки палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Заготовка дров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой, ножами при заготовке дров. Типы костров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт).

Подготовка личного и общественного снаряжения.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП). (40 часа)

Общefизическая подготовка:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонны, передвижения строем колонной по одному, по два, по три.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

10. Лыжная подготовка (57 часа)

Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Учебный тематический план

2 год обучения.

Цель. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания у учащихся по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования, расширять знания о родном крае;
- ознакомливать с правилами соревнований по туризму и ориентированию.

Развивающие:

- развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		В	Т	П	
	Вводное занятие.	3	3	-	
1.	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении,	8	8	-	

	своем городе, регионе и России. Охрана природы				
2.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь.	26	26	-	
3.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	17	17	-	
4.	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	9	9	-	
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	43	27	16	
6.	Основы техники спортивного туризма	56	9	47	
7.	Нормативная база по спортивному туризму	20	20	-	
8.	Основы туристской подготовки	35	35	-	
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	47	-	47	
10.	Лыжная подготовка	54	-	54	
11.	Контрольно – измерительный блок	6	-	6	
Всего часов по программе:		324	154	170	

Содержание программы

2 год обучения

Вводное занятие (3 часа)

Анкетирование. Итоги летнего сезона. Введение в программу второго года обучения.

Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБОУ ДО Станция туристов.

1. История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (8 часа)

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Мысках.

История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Мысках.

Основные соревнования по туризму в календаре спортивных мероприятий городе.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь. (26 часа)

Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Строение и функции организма человека.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы их строение и взаимодействие.

Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. (17 часа)

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса.

4. Самоконтроль спортсмена. (9 часа)

Значение и содержание самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке.

Восстановительные упражнения.

5. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования). (43 часа)

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Снятие азимута. Движение по азимуту. Правила работы с компасом во время прохождения дистанции.

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным (спортивным).

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.).

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения спортивных разрядов.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Отметка на контрольном пункте (КП).

Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды КП.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к крупному жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

6. Основы техники спортивного туризма. (56 часа)

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения

Движение по бревну через реку и овраг по перилам; траверс по перилам; спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; спуск (подъем) в вися;

Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях личного первенства.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в вися;

Техника выполнения приемов: организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну; организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну; узлы: «стремля», «двойной проводник», «схватывающий», «штык».

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по снежному мосту с самостраховкой по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа по тонкому льду с самостраховкой по перилам.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов.

7. Нормативная база по спортивному туризму. (20 часа)

Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов.

Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: экипировка участника, опорные петли, судейское оборудование.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: узлы. Их виды, назначение, надежность. Работа с Приложениями.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – лыжная». Раздел «Требования к снаряжению».

Характеристика дисциплины «дистанция – пешеходная» 1-го и 2-го классов.

Характеристика дисциплины «дистанция – лыжная» 1-го и 2-го классов.

Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте

Положение о вручении значков «Юный турист России», «Турист России».

8. Основы туристской подготовки. (35 часа)

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация ночевки в помещении.

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

Комплектация и упаковка личного, группового специального снаряжения и оборудования для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Значение правильного питания в походе. Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. График дежурств.

Обязанности завхоза. Меню. Питьевой режим на маршруте.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста многоборца. Снаряжение для многодневного слёта. Специальное туристское снаряжение.

Снаряжение для похода: одежда и обувь для летних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.

Правила упаковки, переноски, хранения и использования личного снаряжения.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Отработка навыков укладки рюкзака.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Формирование ремонтного набора.

Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП). (47 часа)

Общефизическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 10-15 минут.
Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине.
Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (20-30 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Элементы скалолазания.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

10. Лыжная подготовка. (54 часа)

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры

страховки и самозадержания. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Учебный тематический план

3 год обучения

Цель. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания у учащихся по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования, расширять знания о родном крае;
- ознакомливать уча с правилами соревнований по туризму и ориентированию.

Развивающие:

- развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

3 год обучения

п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		В	Т	П	
	Вводное занятие.	3	3	-	
1.	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	8	8	-	
2.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь.	26	26	-	
3.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	17	17	-	
4.	Самоконтроль спортсмена.	9	9	-	
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	43	16	27	
6.	Основы техники спортивного туризма	56	9	47	
7.	Нормативная база по спортивному туризму	20	20	-	
8.	Основы туристской подготовки	35	9	26	
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	47	-	47	
10.	Лыжная подготовка	54	-	54	
11.	Контрольно – измерительный блок	6	-	6	
Всего часов по программе:		324	117	207	

Содержание программы 3 год обучения

Вводное занятие (3 часа)

Подведение итогов летнего сезона. Анкетирование. Введение в программу третьего года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБО ДО Станция туристов.

1. История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (8 часов)

Особенности развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Кузбассе.

Сильнейшие спортсмены турмногоборцы нашего края.

Важнейшие спортивные события по туризму в Кемеровской области.

Важность сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая помощь. (26 часов)

Спортивный и походный травматизм. Заболевания в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма.

Меры сохранения и укрепления здоровья.

Необходимость полноценного питания, витаминизации и минерализации организма при высоких спортивных нагрузках.

Помощь при различных травмах. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание.

Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Освоение способов бинтования ран.

Тепловой и солнечный удар, ожоги.

3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом

Перечень личного снаряжения туриста многоборца: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе: касок, карабинов, зажимов, рукавиц/перчаток. (17 часов)

Подготовка снаряжения к соревнованиям. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Снаряжение для занятий зимним ориентированием: планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, проверка комплектности и исправности, транспортировка.

Подбор группового снаряжения для дистанций 3 класса.

4. Самоконтроль спортсмена.

Отслеживание, фиксирование и анализ субъективных данных самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Меры предупреждения переутомления. (9 часов)

Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена.

Важность формирования психологической устойчивости к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами. Важность формирования спортивного характера.

5. Спортивное ориентирование (43 часа)

Ориентирование в заданном направлении, его характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности.

Прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП.

Техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные точки по азимуту без использования карты.

Упражнения и соревнования нахождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Приемы обхода препятствий.

Движение через промежуточные ориентиры.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности во время движения по дистанции.

Понятие о тактическом плане.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Определение точки стояния. Оценка скорости движения.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение пройденного расстояния по времени движения.

Измерение длины среднего шага.

Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и местности.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

6. Основы техники спортивного туризма (59 часа)

Виды веревок их свойства и характеристики. Назначение и применение различных верёвок.

Различные типы страховочных устройств в спортивном туризме. Их назначение и применение.

Различные типы зажимов, применяемых в спортивном туризме. Устройства для натяжения перил.

Техника выполнения отдельных приемов: организация и демонтаж перил навесной переправы, параллельных перил, перил переправы по тонкому льду и снежному мосту.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по бревну через реку и овраг со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: организация страховки на спуске (подъеме) по склону по перилам или с самостраховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в висячем положении с верхней командной страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по снежному мосту со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: выпуск первого участника при переправе по тонкому льду.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по веревке с перилами (параллельные перила). Организация и демонтаж перил навесной переправы,

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой на лыжах.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка легкопострадавшего на разных этапах.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном и командном первенстве, а также на дистанции-связка 2-3 классов. Узлы: «бергшaft», «грейпвайн», «бахмана»; транспортировка легкопострадавшего на разных этапах.

7. Нормативная база по спортивному туризму (20 часов)

Разрядные нормы и требования выполнения 2-ого спортивного разряда.

Разрядные требования по спортивному туризму дисциплина - маршруты.

Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Техническая информация о дистанциях пешеходных и лыжных соревнований.

Характеристика дисциплины «дистанция – пешеходная» 2-го и 3-го классов.

Характеристика дисциплины «дистанция – лыжная» 2-го и 3-го классов.

Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте и дистанциях – связки.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа первого участника вброд, чрез водное препятствие по бревну.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: подъем первого участника с нижней страховкой, траверс склона первым участником.

8. Основы туристской подготовки. (35 часов)

Особенности организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность – продуваемость поляны, освещенность солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес, нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка продуктов.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Строительство временных укрытий.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Виды примусов и правила работы с ними.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП) (47 часов)

Общefизическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений второго года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 20-30 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: перестрелка, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки в движении и на месте. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Специальнофизическая подготовка:

Подвижные игры и эстафеты: игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца), опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

10. Лыжная подготовка.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Для проведения теоретических занятий есть учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности задействованы стадион, парк, скалодром, спортивная площадка на территории Станция туристов.

Для реализации программы необходимо наличие:

отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;

спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;

полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;

компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, проектора, а также, фото- и видеокамера, учебных фильмов.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному туризму:

групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;

рюкзак различных видов, типов и конструкций – 15шт.;

палатки различных видов, типов и конфигураций – 5шт.;

спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;

шаблоны меню и раскладки продуктов;

медицинская аптечка;

веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;

специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

набор топографических и спортивных карт различных участков местности;

компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных – по 1 шт.;

компасы «на плате» и «на палец» - по 15 шт.;

призмы для ориентирования на местности – 20шт;

карточки для отметок КП;

курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;

карточки с условными знаками спортивных карт;

расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

Для занятий по физической подготовке:

спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.) – по 15шт.;

лыжный комплект (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – 15шт.; секундомер электронный – 2шт.

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования и практического задания, итоговая – в конце учебного года – в форме тестирования и практического задания.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий – практические задания, тестирование, практические тренировки на местности, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие учащихся в походах, конкурсах, викторинах и соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы происходит во время практических тренировок, организуемых в течение учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг учащихся. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика учащихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

Формы подведения итогов

Вид аттестации: промежуточная, итоговая (конец учебного года).

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в виде практических заданий.

Основные направления педагогического мониторинга по ДОП

Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы;

Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм у учащихся;

Творческие достижения учащихся д/о (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях).

Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы (Приложение 2).

Контрольно – измерительный блок.

Мониторинг проводится целью выявления знаний, полученных за определенный период времени. Проводятся в форме соревнований.

Мониторинг 1 год 1 полугодие

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт»

1. Классификация соревнований.

1.1. Соревнования являются личными.

1.2. Соревнования проводятся с целью:

- пропаганды здорового образа жизни среди населения города Мыски;
- привлечения молодежи и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- увеличения спортивного долголетия среди спортсменов среднего и старшего возраста;
- популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.

2. Место и сроки проведения.

Соревнования проводятся в спортзале МБОУ ДО Станции туристов, в 10:00 часов

3. Организаторы соревнований.

Организатором соревнований является МБОУ ДО Станция туристов Мысковского городского округа.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.

4.1. К соревнованиям допускаются все желающие.

4.2. Личное первенство проводится по возрастным группам:

Ю-12 юноши (12 лет и моложе) 2008 г.р. и моложе;

Д-12 девушки (12 лет и моложе) 2008 г.р. и моложе;

Ю-14 юноши (13 – 14 лет) 2006 – 2007 г.р.;

Д-14 девушки (13 – 14 лет) 2006 - 2007 гг.р.;

Ю-16 юноши (15 – 16 лет) 2005 - 2004 гг.р.;

Д-16 девушки (15 – 16 лет) 2005 - 2004 гг.р.;

Ю-18 юноши (17 – 18 лет) 2003 - 2002 гг.р.;

Д-18 девушки (17 – 18 лет) 2003 - 2002 гг.р.;

5. Подведение результатов.

Определение победителей и призёров соревнований осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований по спортивному ориентированию, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации.

6. Программа соревнований.

Программа соревнований - согласно «Информационному бюллетеню о проведении соревнований».

7. Награждение.

Победители и призёры соревнований в личном зачете награждаются грамотами МБО ДО Станция туристов.

8. Заявки на участие.

Заявки на участие в соревнованиях подаются согласно «Информационному бюллетеню о проведении соревнований».

1 год 2 полугодие

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

1. Цель и задачи:

Цель: соревнования проводятся в целях пропаганды и дальнейшего развития спортивного туризма, повышения технического и тактического мастерства туристов, обмена опытом и демонстрации современных приёмов обеспечения безопасности, выявления сильнейших групп и участников.

Задачи:

- развитие лидерских качеств;
- обучение основным навыкам туристского быта;

- создание условий для развития, отдыха и оздоровления детей и подростков.

2. Место и время проведения

Кабинет № 13, с 10-00 часов

3. Участники соревнований

К участию в соревнованиях приглашаются учащиеся 11-13 лет, 14-17 лет.

4. Условия проведения соревнования

Каждый участник преодолевает полосу препятствий самостоятельно.

Результат подводится по лучшему времени, в каждой категории.

Этапы:

для 11-17 лет

Параллельные перила-навесная-навесная-спуск

5. Награждение.

Победители и призеры награждаются грамотами МБОУ ДО Станции туристов.

Участники, которые не занявшие призовые места награждаются грамотой участника.

2 год 1 полугодие

I. Тестовые задания к разделу «Краеведение»

1. Назовите «адрес» Кемеровской области.
2. Укажите 5 крупных рек родного края
3. К какому климатическому поясу относится Кемеровская область?
4. Назовите 6 видов хвойных растений.
5. Назовите самое неряшливое животное Кузбасса.
6. Назовите рудное полезное ископаемое, используемое во время войны для изготовления стали.
7. Какие три ведущие отрасли являются ведущими в Кемеровской области?
8. В какой части области развито лучше всего сельское хозяйство?

9. В каком году началось строительство транссибирской магистрали?

Практическое задание к разделу «Краеведение»

Нанести на контурную карту основные формы рельефа Кемеровской области

II. Тестовые задания к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

1. Что вы включите в состав ремонтного набора на многодневный пешеходный поход?
2. Какова норма сахара на одного туриста в день?
3. Почему обувь не рекомендуется сушить у костра, размещая её близко к огню?
4. Кто в походе отвечает за палатку?
5. Почему нельзя сыпучие продукты нести в рюкзаках в бумажных пакетах? Как правильно их упаковывать?
6. Почему перед большим походом устраивается «контрольный сбор», на котором руководитель и завхоз проверяют не только групповое, но и личное снаряжение?
7. Эмалированные и оцинкованные вёдра в поход брать не рекомендуется. Почему?

Практическое задание к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

Связать по 3 туристских узла из списка: простой проводник, проводник восьмерка, прямой, двойной проводник, стремя, австрийский проводник, грейпвайн, штык, схватывающий, булинь, ткацкий, брамшкотовый.

2 год 2 полугодие

I. Тестовые задания к разделу «Топография и ориентирование»

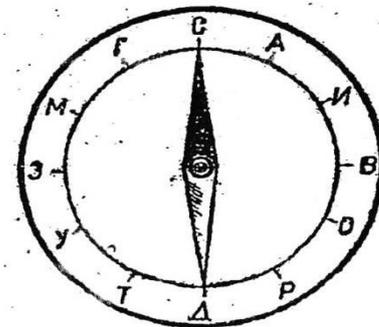
Перечислите масштабные условные обозначения из группы «Гидрография» и «Растительность».

Практическое задания к разделу «Топография и ориентирование»

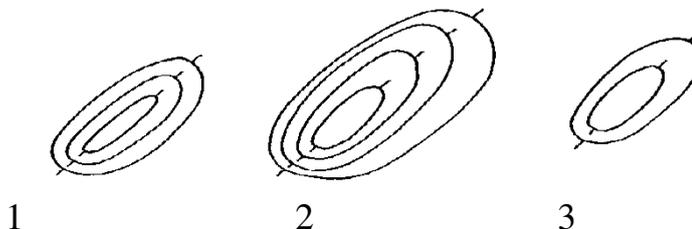
1. Перед вами загадочное письмо, состоящее из чисел:
030, 270, 060, 300, 240, 210, 000, 210, 120, 330, 150, 030, 180, 240, 000, 120, 090.

Если вы знаете что такое азимут, и как он отсчитывается по компасу, то можете расшифровать это письмо и узнать в каком направлении вам необходимо двигаться.

Ключом для расшифровки служит шкала, показанная на рисунке. Каждое число письма представляет собой значение азимута. Например, 030 означает азимут 30 градусов и т.д. на шкале компаса, показанного на рисунке, находим место, где должен быть отсчёт, соответствующий первому азимуту, и заменяем его буквой стоящей на рисунке и т.д.

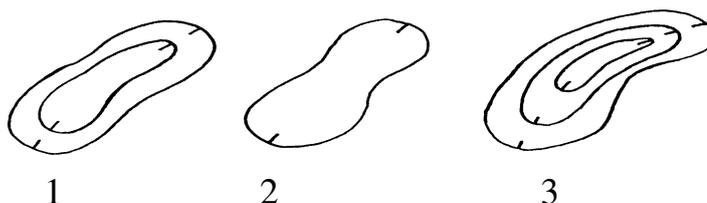


2. Определите высоту холмов, если известно, что высота сечения рельефа 5 метров.



Ответ: _____

3. Определите глубину впадины (ямы), если известно, что высота сечения рельефа 2,5 м.



Ответ: _____

II. Тестовые задания к разделу «Первая помощь» и VI «Специальная подготовка».

Задание I. Выберите признаки, характеризующие состояние при отравлении (таблетками, ядовитыми грибами, растениями).

1. Слюнотечение.
2. Потеря сознания.
3. Головная боль.
4. Кашель.
5. Рвота.

6. Чихание.
7. Судороги.

Задание III. Выберите правильные действия при оказании помощи при отравлении (таблетками, ядовитыми грибами, растениями).

1. Вызвать рвоту.
2. Расстегнуть стесняющую одежду.
3. Обеспечить доступ воздуха.
4. Обильное питье.
5. Доставить в больницу.
6. Самостоятельное промывание желудка.
7. Дать лекарство.

Задания «Экстремальные ситуации в природной среде»

1. Группа туристов из 10 человек проходит маршрут 2-ой категории сложности. На второй день пути им встречается группа в составе 3х человек, один из которых получил серьезную травму (перелом бедра). До ближайшего населенного пункта 30 км. Ваши действия:

- а) Оказав посильную первую помощь, продолжить движение по маршруту.
- б) Отправить 3х человек за помощью, а остальным транспортировать пострадавшего до места, куда может подойти машина «Скорой помощи»;
- в) Всей группой сменяя друг друга, транспортировать пострадавшего до ближайшего населенного пункта.

2. Почему потерпевшие бедствие передают сигнал «SOS»?
3. Какого размера должен быть знак международной кодовой таблицы, чтобы его заметили летчики поискового самолета или вертолета?
4. Перечислите известные вам сигналы привлечения внимания.
5. Что означает жест международной аварийной жестовой сигнализации «руки, поднятые вверх»?

Таблица контрольно – измерительных материалов к ДОП

1 полугодие

№ п.п.	Фамилия, имя, учащихся	Время прохождения дистанции	Срок проведения
1.			

2 полугодие

№ п.п.	Фамилия, имя, учащихся	Время прохождения дистанции	Срок проведения
1.			

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

1 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1.История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.	Вводное занятие	словесный	план-конспект		
1.1Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение на Станции туристов.	Лекция, беседа	Словесный	Лекционный материал		наблюдение
2.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. знаний. Первая помощь.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	Опрос
2.1 Личная гигиена туриста, общие понятия.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	опрос
2.2 Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	

Гигиена обуви и одежды.						
3.Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	Опрос	
3.1 Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	Опрос	
3.2 Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	Опрос	
3.3 Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.	Лекция, беседа, практическое занятие	словесный	план-конспект	личное и групповое снаряжения	Опрос	
4.Самоконтроль спортсмена.	Лекция, презентация	словесный , практический, наглядный	план-конспект	определения личных данных учащихся	Опрос, наблюдение	
4.1 Значение и содержание самоконтроля контроля при занятиях спортом.	Лекция, презентация	словесный , практический, наглядный	план-конспект	определения личных данных учащихся	Опрос, наблюдение	
4.2 Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.	Лекция, презентация	словесный , практический	план-конспект	определения личных данных учащихся	Опрос, наблюдение	

		кий, наглядный			
4.3 Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма	Лекция, презентация	словесный , практический, наглядный	план-конспект	определения личных данных учащихся	Опрос, наблюдение
5. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования).	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
5.1 Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
5.2 Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической.	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
5.3 Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
5.13 Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой нитки. Создание простейших планов и схем.	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
5.14 Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение

5.17 Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.	практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, карты, топографические карты	карты, топографическая карта	Опрос, наблюдение
6. Основы техники спортивного туризма	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийное оборудование, ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
6.1 Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	мультимедийное оборудование, ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
6.2 Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	мультимедийное оборудование, ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
6.3 Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный		ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
6.7 Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой спортивный спуск с самостраховкой;	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
6.12 Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный		ручки, листы А4	Опрос, наблюдение

7.Нормативная база по спортивному туризму	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
7.1 Основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детско-юношеском туризме.	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
7.2 Основные разделы «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму», касающиеся участников (права, обязанности, технические приемы). Раздел «Требования к участникам».	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
7.4 Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная».	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
7.7 Раздел «Требования к снаряжению»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), уссамостраховки, экипировка участника	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
8.Основы туристской подготовки	Лекция, презентация, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение

8.1 Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение
8.2 Значение туризма для человека. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение
8.3 Виды туризма, характеристика каждого вида: пешеходный, лыжный, водный, спелеотуризм	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение
8.7 Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов).	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение
8.11 Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт).	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение
8.12 Подготовка личного и общественного снаряжения.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	столы, стулья, компьютер мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности	Опрос, наблюдение

9.Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный , практический, наглядный	план-конспект,	групповое и личное туристское снаряжение, спортивный инвентарь	Опрос, наблюдение, практическая работа
9.1 ОФП	Практическое занятие	практическая тренировка			Наблюдение
9.3 СФП	Практическое занятия	практическая тренировка			Наблюдение
10.Лыжная подготовка.	Лекция, практическое занятие	словесный , практический	план-конспект	групповое и личное туристское снаряжение	Опрос, наблюдение, практическая работа
10.1 Лыжная подготовка		словесный , практический	план-конспект	групповое и личное туристское снаряжение	
11.Контрольно-измерительный блок	Лекция, практическое занятие	словесный , практический	план-конспект		Опрос, практическая работа
11.1 Сдача контрольных-нормативов.	практическая работа	словесный , практический	план-конспект		зачет
11.2 Сдача контрольных-нормативов.	практическая работа	словесный , практический	план-конспект		зачет

Литература для педагога

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
5. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристыспасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
7. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристыспасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
8. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с. 9. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
9. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
10. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.

11. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
12. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
13. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
14. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
15. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион».1995 г.
16. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
17. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
18. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
- Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
19. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.

20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

21. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

22. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.

23. Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.

24. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

25. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

Литература для учащихся

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.

Тезаурус

АВАРИЙНО – СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАБОР - специализированный набор для выживания в условиях природной среды, включающий в себя различные неприкосновенные запасы (НЗ), аварийные укладки, комплекты.

АЗИМУТ – угол между направлением на север и направлением на искомую точку.

АЛЬПЕНШТОК – прочная круглая деревянная палка длиной до 1,5 метра. Используется как одно из страховочных средств.

АПТЕЧКА ПОХОДНАЯ - набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях в походе.

БИВУАК, БИВАК – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

ГЛАЗОМЕРНАЯ СЪЕМКА:

Упрощенная **топографическая съёмка** малой точности, производимая с помощью горного или обычного компаса, папки-планшета и визирной линейки, а расстояния измеряют шагами. **Глазомерная съёмка**, разделяется на элементы **съёмки**, такие как измерение длины с помощью шага, ориентирование карты, привязка объектов и ходьба по азимуту, определение превышений рельефа, составление плана местности.

КРАЕВЕДЕНИЕ:

Комплексная научная дисциплина, включающая знания о крае, изучение его природы, истории и культуры, преимущественно силами местного населения. Предполагает изучение, анализ и пропаганду различными средствами (прежде всего – музейными) исторического опыта какой-либо территории (от крупного региона до отдельного города, села, предприятия, усадьбы, улицы, школы, дома и др.), выявление тенденций развития, исходя из местных условий, традиций и возможностей. Выделяют историческое, эколого-географическое, литературное, этнографическое краеведение и др. Для краеведения характерны широта участия (от одиночек-энтузиастов до больших

коллективов), многообразии форм и методов деятельности (изучение разнообразных источников, наблюдение и обследование, походы и экспедиции, анкетирование, переписка и т.п.). Итогом краеведческой деятельности становится организация краеведческих уголков, кабинетов, выставок и музеев. По формам организации может быть государственным, школьным, общественным. Самым массовым видом краеведения является школьное.

КТМ (Контрольный туристский маршрут) – вид туристского похода, в ходе которого каждая команда выполняет различные задания по краеведению, туристской технике, топографии, ориентированию, оказанию первой медицинской помощи.

МКК (Маршрутно-квалификационная комиссия) — комиссия, общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапе планирования и подведения результатов (зачета туристского опыта) прохождения туристского маршрута.

ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ - Масштаб карты (линейной, числовой). Умение определить расстояние по карте. Знание условных знаков спортивных карты (20-25). Компас и его устройство. Что такое азимут.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА – процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований).

ЭКСКУРСИОННЫЕ ОБЪЕКТЫ - предметы или явления, несущие информативную функцию. **Объект в экскурсии** – это не только внешняя сторона, но и конкретное помещение, где происходили конкретные события, где действовали живые конкретные лица.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

туристско – краеведческой направленности

1 года обучения 2020 – 2021 учебный год

1. Адрес места осуществления образовательного процесса:

652840, Кемеровская область, город Мыски, улица Лермонтова, дом 2

МБОУ ДО Станция туристов, кабинет № 13

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года 10.09.2020

Окончание учебного года 30.05.2021

Количество учебных недель: 34 недели

2. Режим занятий:

3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ.

Продолжительность учебных занятий - 45 минут, перерыв - 10 минут (СанПиН 2.4.3172-14). Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором

Станции туристов.

Продолжительность каникул:

Осенние каникулы – 7 дней с 02.11.20г. по 08.11.2020г.

Зимние каникулы – 14 дней с 28.12.20г. по 10.01.21г.

Весенние каникулы – 9 дней с 20.03.21г. по 28.03.2021г.

3. Праздничные дни:

4 ноября – День народного единства;

1,2,3,4,5,6,8, - Новогодние каникулы;

23 февраля – День Защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923310

Владелец Репин Владимир Александрович

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025