

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ
«ВОСХОЖДЕНИЕ К ЛИЧНОСТИ»**

*(возраст воспитанников: 10-18 лет;
срок реализации программы: 6 лет)*

САФРОНОВА М.Ю.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ Дворец творчества детей и
молодежи «Преображенский», г. Москва

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы: туристско-краеведческая.

Предмет изучения: спортивный туризм.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Есть человеческие качества, которые ценятся в любые времена, в любую эпоху. Это: смелость, мужество, решимость, умение ставить цель и добиваться ее, а так же доброта и сострадание, умение дружить и любить, готовность прийти на помощь.

Для создания ситуаций, в которых человек мог бы увидеть свои качества, раскрыть их и почувствовать потребность в самосовершенствовании.

нии необходимо предложить насыщенную, интересную для подростков деятельность. Такой деятельностью является спортивный туризм. Сложные походные условия способствуют формированию потребностей в физическом, морально-волевом, культурном развитии, на базе полученных знаний и навыков общения создают определенный фундамент общечеловеческих ценностей.

Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях такие качества как: умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость и работоспособность, умение преодолевать себя.

Ведущие идеи данной программы:

- по предмету деятельности – путь к спортивным результатам - как модель пути к жизненным достижениям;
- общепедагогические – становление человека в деятельности, предъявляющей к нему все более и более высокие требования;
- социальные – формирование опыта общения: координация действий, согласование потребностей, поиск компромиссных решений.

Отличие данной программы от существующих в области туризма заключается в том, что воспитанникам предоставляется возможность освоения разных видов туризма в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности в будущем совершенствоваться на одном из направлений туризма.

Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о разных видах туризма, могут проходить спортивные маршруты и соревноваться на дистанциях соответствующих возрасту и квалификации. А шестигодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой категории сложности по пешему, водному, горному, лыжному туризму.

В программе учтен и тот факт, что спортивный туризм как вид спорта с 1990-х годов развивается по двум направлениям: походы (маршруты) и соревнования (дистанции). В последнее время во многих регионах России приобрело распространение проведение соревнований по технике туризма в залах на искусственном рельефе. Тем самым воспитанникам предоставляется возможность и выбора вида деятельности (походной или соревновательной). Исходя из собственных возможностей и предрасположенностей, воспитанник может освоить весь цикл подготовки к соревнованиям высокого статуса или получить навыки походной деятельности.

Поэтапное, по спирали освоение разделов программы позволяет сформировать у обучающихся целостное представление о спортивном туризме. Постепенное получение знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике, во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Программа позволяет применять комплексный подход к выработке практических умений и навыков у воспитанников. Важной составляющей частью программы является большое количество походов.

Организация взаимодействия разных возрастных групп воспитанников способствует передаче опыта от старших к младшим, укрепляет дружеские связи в коллективе.

Цель: сформировать у подростка стремление к воспитанию в себе лучших человеческих качеств, используя возможности спортивной командной деятельности в сложных условиях.

Задачи:

в обучении

- обучить основам техники и тактики по видам туризма;
- обучить ориентированию на местности с картой и без карты;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;
- обучить техническим приемам прохождения препятствий в походах и дистанций на соревнованиях;
- научить решать тактические задачи по прохождению маршрута и дистанций;
- научить разрабатывать маршруты походов, оформлять маршрутные документы, составлять отчеты о походах;
- обучить технике спасательных работ;
- обучить основам поведения человека в природе и взаимоотношений с ней.

в воспитании

- воспитать любовь и бережное отношение к окружающей природе, своему здоровью.
- создать коллектив, в котором совместная деятельность и общение строятся на основе добра и взаимоуважения;
- помочь понять, какие качества ценятся в людях;
- помочь развить свои лучшие качества;
- сформировать стремление самоутвердиться в коллективе через достижения лучших результатов в совместной деятельности;

в развитии

- развить интерес к ценностям культуры, к познанию неведомого, тем самым расширить возможность для индивидуального выбора жизненного пути;

- способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию, уверенности в своих силах.

- развить коммуникативные навыки.

Характеристика детей, для которых предназначена программа.

Оптимальный возраст воспитанников при приеме в группы 1-го года обучения 10-13 лет, что соответствует нормативным требованиям для занятий спортивным туризмом.

Желающие заниматься в секции, должны иметь медицинский допуск для занятий спортом. Все члены секции два раза в год проходят врачебный контроль в физкультурном диспансере.

Возможно включение в состав воспитанников 2-го и последующих годов обучения детей с определенной подготовкой. Такие воспитанники должны иметь походный опыт и опыт прохождения дистанций по спортивному туризму.

Во время комплектования групп проводится собеседование с детьми и родителями.

По окончании учебного года допустимо реформирование учебных групп для более однородного состава по возрасту или уровню усвоения программы. Возможен перевод в группу следующего года обучения, если воспитанник показывает высокие результаты. В случаях, когда воспитанник заметно отстает в освоении программы, его можно оставить на повторное обучение.

Количественный состав групп по годам обучения:

1-2 года обучения: 12-15 человек,

3-5 года обучения: 10-12 человек,

6 год обучения: 8-10 человек.

Численный состав группы 1 года обучения - 12 человек, что обусловлено необходимостью обеспечения безопасности во время практических занятий на местности и работе со специальным снаряжением. Уменьшение числа воспитанников от первого к шестому году обучения обусловлено усложнением технической подготовки и требованиями к организации и проведению категорийных походов и соревнований.

Воспитанники, освоившие учебную программу, остаются в секции в качестве помощников и заместителей руководителей, помогают в проведении учебных, спортивных, досуговых мероприятий, а также занимаются своим спортивным совершенствованием.

Срок реализации программы 6 лет.

Режим и формы учебных занятий

1-2 года обучения

№	Предмет	Количество занятий	Форма проведения
1	Туризм	1 раз в неделю по 1 ч	учебные занятия
		1 раза в неделю по 3 ч	практические занятия на местности (поход, соревнование, учебно-тренировочный выход)
2	Специальная подготовка	1 раз в неделю по 2 ч	учебно-тренировочной занятие
Общая учебная нагрузка в неделю		6 часов	

3-4 года обучения

№	Предмет	Количество занятий	Форма проведения
1	Туризм	1 раз в неделю по 1 ч	учебные занятия
		1 раз в неделю по 1 ч	практические занятия в бассейне на лодках
		1 раз в неделю по 2 ч	практические занятия на местности (поход, соревнование, учебно-тренировочный выход)
2	Специальная подготовка	1 раз в неделю по 2 ч	учебно-тренировочной занятие
Общая учебная нагрузка в неделю		6 часов	

5-6 года обучения

№	Предмет	Количество занятий	Форма проведения
1	Туризм	1 раз в неделю по 1 ч	учебные занятия
		1 раз в неделю по 1 ч	практические занятия на местности (поход, соревнование, учебно-тренировочный выход)
2	Специальная подготовка	2 раза в неделю по 2 ч	учебно-тренировочной занятие
Общая учебная нагрузка в неделю		6 часов	

В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

*Воспитанники по итогам 1 года обучения будут
знать:*

- правила поведения в ДТДиМ, в общественных местах, в транспорте;
- правила охраны труда для воспитанников во время учебных занятий;

- правила проведения туристских походов;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;

- правила выполнения технических приемов при прохождении этапов дистанций по спортивному туризму;

- основы топографии и ориентирования;
- состав медицинской аптечки для походов выходного дня;

уметь:

- подбирать походную экипировку и снаряжение;
- организовывать быт в походных условиях;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях;
- преодолевать препятствия в походах;
- выполнять технические приемы по прохождению этапов дистанций по спортивному туризму.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- навыки действия в малой группе;
- умения самостоятельно выстраивать план своих действий в определенных условиях;
- способности для применения знаний и умений в учебной и повседневной деятельности.

Конечный результат освоения программы - выполнение 3 юношеского разряда по спортивному туризму.

*Воспитанники по итогам 2 года обучения будут
знать:*

- особенности пешеходного туризма;
- особенности лыжного туризма;
- особенности водного туризма;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму на во-

дных дистанциях;

- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- основы десмургии;
- меры реанимации.

уметь:

- подбирать походную экипировку и снаряжение;
- организовывать быт в походе в зимних условиях;
- преодолевать препятствия в лыжных походах;
- преодолевать препятствия в водных походах;
- проходить дистанции по спортивному туризму;
- ориентироваться на местности по карте;
- оказывать первую медицинскую помощь при заболеваниях.
- преодолевать препятствия в походах;
- ориентироваться в походах;
- проходить дистанцию по спортивному туризму;
- проходить дистанцию по спортивному ориентированию.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- навыки организации походного быта в группе;
- интересы к спортивно-туристской деятельности;
- позитивное отношение к коллективному, командному взаимодействию

Конечный результат освоения программы - выполнение 2 юношеского разряда по спортивному туризму.

*Воспитанники по итогам 3 года обучения будут
знать:*

- нормативные требования походов;
- особенности горного туризма;
- формы горного рельефа;
- классификацию дистанций в закрытых помещениях;
- регламенты соревнований по спортивному туризму на лыжных и водных дистанциях;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму на горных дистанциях;

- правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;

- правила оказания доврачебной помощи при травмах.

уметь:

- оформлять походные документы;

- преодолевать препятствия в походах;
- проходить дистанции по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- ориентироваться по GPS;
- оказывать первую медицинскую помощь, проводить меры реанимации;
- изготавливать средства транспортировки пострадавших;
- проводить транспортировочные работы.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- навыки передачи своего интереса к туризму своим одноклассникам
- чувства ответственности за коллективное дело
- бережное отношение к окружающей природе

Конечный результат освоения программы - выполнение 1 юношеского разряда по спортивному туризму.

Воспитанники по итогам 4 года обучения будут

знать:

- калорийность продуктов;
- действия туристской группы в лавиноопасном районе;
- классификацию рек;
- правила скалолазания;
- регламент соревнований по спортивному туризму на горных дистанциях;

уметь:

- разрабатывать походные маршруты;
- организовывать ночевки в зимних походах вне зоны леса;
- ориентироваться в горной местности;
- составлять тактику прохождения горных дистанций;
- анализировать пройденные дистанции по спортивному ориентированию.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- общие навыки организации жизни малого коллектива в условиях повышенной сложности
- способы поведения в природной среде, длительного совместного проживания с людьми разного возраста
- позитивное отношение к созданию и сохранению традиций коллектива

Конечный результат освоения программы - выполнение 3 взрослого разряда по спортивному туризму.

Воспитанники по итогам 5 года обучения будут

знать:

- особенности построения маршрута в различных климатических зонах;
- методику категорирования маршрута;
- разрядные требования;
- состав главной судейской коллегии, права и обязанности судей;
- функции секретариата, права и обязанности секретарей;
- методику судейства этапов на соревнованиях по спортивному туризму.

уметь:

- планировать тактику прохождения маршрута;
- разрабатывать маршрут и график движения в походе;
- планировать аварийные и запасные варианты маршрута;
- планировать дистанции по спортивному туризму;
- оборудовать дистанции.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- особые взаимоотношения с членами коллектива младшего возраста
- способности пропагандировать здоровый образ жизни и туризм, как вид внеурочной деятельности

- самостоятельные суждения о человеке, его возможностях, личностных качествах

Конечный результат освоения программы - выполнение 2 взрослого разряда по спортивному туризму.

Воспитанники по итогам 6 года обучения будут

знать:

- положение о спортивных судьях;
- квалификационные требования для спортивных судей;
- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся.

уметь:

- самостоятельно готовиться к походам и соревнованиям;
- составлять положения о соревнованиях по спортивному туризму;
- разрабатывать условия дистанций по спортивному туризму;
- работать на соревнованиях в качестве постановщиков дистанций, судей на этапах, секретарей.

У воспитанников будут развиты и сформированы:

- представления о возможностях применения в жизненных ситуациях своих умений и навыков
- устойчивые интересы к здоровому образу жизни

- способности самостоятельно выстраивать свои жизненные планы, определять пути их достижения, анализировать результаты.

Конечный результат освоения программы - выполнение 1 взрослого разряда по спортивному туризму.

Формы подведения итогов освоения программы:

- походы и соревнования;
- зачетное тестирование по технике туризма;
- зачетные соревнования по спортивному туризму;
- зачетные соревнования по ориентированию;
- зачетное тестирование по топографии;
- зачет по медицине.

Критерии оценки выполнения программы:

Освоения программы воспитанником по всем учебным дисциплинам определяется по трехуровневой системе: «высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень»:

высокий – 70-100% выполнения учебной программы, при этом воспитанник показывает способность самостоятельно выполнять задания и активно участвовать в процессах деятельности коллектива

средний – 40-70% выполнения программы, при этом воспитанник способен четко действовать по заданной схеме, проявлять интерес к деятельности коллектива

низкий – до 40 % выполнения программы, при этом воспитанник действует только под руководством педагога и не показывает заинтересованность в процессе обучения.

Учебно-тематические планы

Содержание учебных курсов

1 год обучения

Учебно-тематический план

N п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудитор- ные	внеаудитор- ные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.	4	2	18	24

3	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.	4	-	14	18
4	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	4	-	23	27
5	Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.	2	-	14	16
6	Топография и спортивное ориентирование.	6	3	23	32
7	Доврачебная медицинская помощь.	6	3	3	12
8	Специальная подготовка.	-	-	72	72
9	Досуговая работа, участие в комплексных программах ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»	-	3	-	3
10	Контрольные занятия.	-	2	5	7
11	Итоговое мероприятие.	-	-	3	3
Итого часов в год		28	11	105	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие.

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями занятий, правилами поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в общественных местах и транспорте. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема № 2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.

Теоретические знания: Правила проведения туристских походов. Экипировка туриста. Походное снаряжение. Правила сборки рюкзака. Бивачное снаряжение. Установка палатки. Обязанности в туристской группе. Виды костров. Техника безопасности при заготовке дров и разжигании костра. Приготовление пищи на костре. Преодоление естественных препятствий.

Виды практической деятельности:

- а) аудиторные:
 - сборка рюкзака,
 - подбор и подготовка снаряжения к походу,
- б) внеаудиторные
 - установка палатки,

разжигание костра,
приготовление пищи в походе,
преодоление естественных препятствий.
Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема № 3. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.

Теоретические знания: Правила проведения лыжных походов. Экипировка туриста зимой. Специальное снаряжение. Преодоление на лыжах естественных препятствий. Режим, темп, порядок движения в лыжном походе. Особенности движения на лыжах под рюкзаком. Способы тропления лыжни.

Виды практической деятельности:

б) внеаудиторные
преодоление на лыжах естественных препятствий,
спуски и подъемы на лыжах,
тропление лыжни.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий на лыжах.

Тема № 4. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Теоретические знания: Правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Виды соревнований. Специальное снаряжение. Экипировка. Правила выполнения технических приемов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению отдельных этапов дистанций по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 5. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Теоретические знания: Специальное снаряжение. Правила выполнения технических приемов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению отдельных этапов дистанций по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 6. Топография и спортивное ориентирование.

Теоретические знания: Карты и схемы. Масштаб карт. Условные топографические знаки. Компас. Азимут. Движение по азимуту. Изображение рельефа. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по картам. Карты спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Экипировка ориентировщиков.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

изучение устройства компаса, работа с компасом,

работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний и направлений,

знакомство с видами соревнований по спортивному ориентированию.

б) внеаудиторные:

определение азимута, движение по азимуту,

ориентирование по легенде,

учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: зачетное тестирование по топографии, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 7. Доврачебная медицинская помощь.

Теоретические знания: Гигиена туриста. Потертости, мозоли; профилактика, лечение. Медицинская аптечка для похода выходного дня. Заболевания в походе, профилактика, оказание первой помощи. Травмы в походе, профилактика, оказание первой помощи. Наложение шин. Кровотечения. Остановка кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

оказание доврачебной помощи при травмах,

наложение жгута,

обработка ран,

наложение шин;

б) внеаудиторные:

комплектация медицинской аптечки для похода выходного дня,

изготовление носилок, транспортировка пострадавшего.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 8. Специальная подготовка.

Теоретические знания

Правила выполнения технических приемов на трассе

Виды практической деятельности:
внеаудиторные:
выполнение технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 9. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Культура поведения в общественных местах. Подготовка к коллективному творческому делу.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»: Фестиваль туризма, посвященный всемирному дню туризма.

Тема № 10. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное тестирование по технике пешеходного туризма.

Зачетное тестирование по технике лыжного туризма.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Зачетное тестирование по топографии.

Зачет по медицине.

Тема № 11. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Заключительный праздник коллектива: подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

2 год обучения

Учебно-тематический план

N п/п	Наименование темы	Количество часов на те- оретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудитор- ные	внеаудитор- ные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисци- плина – маршрут. Пешеход- ный туризм.	4	3	8	15
3	Спортивный туризм. Дисци- плина – маршрут. Лыжный туризм.	4	-	11	15
4	Спортивный туризм. Дисци- плина – маршрут. Водный туризм.	4	-	3	7
5	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	4	-	26	30
6	Спортивный туризм. Дисци- плина лыжная дистанция.	4	-	11	15
7	Спортивный туризм. Дисци- плина водная дистанция.	4	-	6	10
8	Топография и спортивное ориентирование.	4	3	17	24
9	Доврачебная медицинская помощь.	6	3	3	11
10	Специальная подготовка.	-	-	72	72
11	Досуговая работа, участие в комплексных программах ГБОУ ДТДиМ «Преобра- женский»	-	3	-	3
12	Контрольные занятия.	-	2	6	8
13	Итоговое мероприятие.	-	-	3	3
Итого часов в год		36	13	99	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями заня-
тий, правилами поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в обще-
ственных местах и транспорте. Инструктаж по технике безопасности при
проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема № 2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.

Теоретические знания: Особенности пешеходного туризма. Личное снаряжение. Общественное снаряжение. Бивачное снаряжение. Организация привалов и ночлегов. Выбор места бивака. Установка палаток и оборудование лагеря. Обязанности в туристской группе. Режим, темп, порядок движения в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Режим питания. Походное меню. Организация дежурств. Приготовление пищи на костре.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление списка необходимого снаряжения для двухдневного похода,

подготовка снаряжения к походу,

составление походного меню.

б) внеаудиторные

установка палаток,

приготовление пищи на костре,

выполнение туристских обязанностей.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема № 3. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.

Теоретические знания: Особенности лыжного туризма. Специальное снаряжение. Режим, темп, порядок движения в лыжном походе. Преодоление на лыжах естественных препятствий. Организация бивака зимой. Разведение костров зимой. Организация питания в зимнем походе.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

преодоление на лыжах естественных препятствий,

организация бивака зимой,

разведение костров.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий на лыжах.

Тема № 4. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Водный туризм.

Теоретические знания: Особенности водного туризма. Личное специальное снаряжение. Средства сплава: катамараны. Режим, темп, порядок движения в водном походе. Особенности ориентирования в водном походе. Естественные препятствия и способы их преодоления.

Виды практической деятельности:

б) внеаудиторные:

отработка гладкой гребли,

отработка управляющих гребков на каяках.

Формы подведения итогов: прохождение трассы в бассейне.

Тема № 5. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Теоретические знания: Регламент по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». Общие понятия. Сокращения. Определение результатов. Правила выполнения технических приемов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 6. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Теоретические знания: Правила проведения соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Виды соревнований. Специальное снаряжение. Правила выполнения технических приемов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению отдельных этапов дистанций по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 7. Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.

Теоретические знания: Правила проведения соревнований по спортивному туризму на водных дистанциях. Виды соревнований. Классы судов. Каяк. Правила посадки и высадки. Техника гребли на каяке. Гладкая гребля, управляющие гребки. Правила прохождения дистанции: салом. Длина дистанции, количество ворот, ширина ворот. Определение результатов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

посадки и высадки в каяк,

техника гребли на каяке.

Формы подведения итогов: зачет по технике гребли.

Тема № 8. Топография и спортивное ориентирование.

Теоретические знания: Топографические карты. Определение мас-

штаба карт. Условные топографические знаки. Изображение рельефа. Балтийская система координат. Определение крутизны склона. Азимут, обратный азимут. Определение азимута на местности и по карте. Движение по азимуту. Карты спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Специальное снаряжение. Электронная отметка. Лабиринт.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

изучение устройства компаса, работа с компасом,

работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний и направлений,

знакомство с видами соревнований по спортивному ориентированию, работа с картами спортивного ориентирования;

б) внеаудиторные:

определение азимута, движение по азимуту,

ориентирование по легенде,

учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: зачетное тестирование по топографии, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 9. Доврачебная медицинская помощь.

Теоретические знания: Самоконтроль. Профилактика заболеваний. Простудные заболевания; профилактика, лечение. Отравления. Промывания желудка. Заболевания органов пищеварения; лечение. Обморожения, первая помощь. Солнечный, тепловой удар, ожоги, первая помощь. Заболевания, связанные с животными и насекомыми; первая помощь. Травмы, связанные с атмосферными явлениями; первая помощь. Основы частной десмургии. Меры реанимации. Транспортировочные работы. Способы транспортировки.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

самоконтроль самочувствия,

основы частной десмургии,

меры реанимации;

б) внеаудиторные:

транспортировка пострадавшего на сложном рельефе.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 10. Специальная подготовка.

Теоретические знания: Особенности прохождения дистанций

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнение технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 11. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Подготовка к коллективному творческому делу: взаимодействие в творческой группе.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»: Фестиваль туризма, посвященный всемирному дню туризма. Фестиваль «Красота. Здоровье. Спорт».

Тема № 12. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное тестирование по технике пешеходного туризма.

Зачетное тестирование по технике лыжного туризма.

Зачетное тестирование по технике водного туризма.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на водных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Зачетное тестирование по топографии.

Зачет по медицине.

Тема № 13. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Весенний сбор-поход: подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

3 год обучения

Учебно-тематический план

N п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.	3	3	6	12
3	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.	3	-	11	14
4	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Водный туризм.	4	3	3	10
5	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Горный туризм.	4	-	8	12
6	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	2	-	17	19
7	Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.	4	-	14	18
8	Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.	4	-	6	10
9	Топография и спортивное ориентирование.	4	3	14	21
10	Доврачебная медицинская помощь.	4	3	3	10
11	Специальная подготовка.	-	-	72	72
12	Досуговая работа, участие в комплексных программах ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»	-	3	-	3
13	Контрольные занятия.	-	2	8	10
14	Итоговое мероприятие.	-	-	3	3
Итого часов в год		34	17	93	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями занятий, правилами поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в общественных местах и транспорте. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема №2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.

Теоретические знания: Нормативные требования пешеходных походов. Ремонт снаряжения в походе. Состав ремнабора. Составление походной раскладки. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Разработка маршрута и графика движения похода. Оформление маршрутных документов. Защита маршрута в МКК. Правила составления отчета о походе. Техническое описание маршрута. Преодоление естественных препятствий.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление отчета о походе,
составление походной раскладки,
разработка маршрута и графика движения,
оформление маршрутных документов.

б) внеаудиторные:

защита маршрута в МКК,
преодоление естественных препятствий,
организация бивака,
организация походного питания.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема №3. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.

Теоретические знания: Нормативные требования лыжных походов. Личное снаряжение для многодневного лыжного похода. Бивачное снаряжение для многодневного лыжного похода. Ремонт снаряжения в походе. Состав ремнабора. Особенности походной раскладки для зимнего похода. Преодоление естественных препятствий.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные

ремонт снаряжения,
преодоление на лыжах естественных препятствий.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема № 4. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Водный туризм.

Теоретические знания: Нормативные требования водных походов. Средства сплава: байдарки. Состав ремнабора. Ремонт водного снаряжения. Сплав по озерам и равнинным рекам. Естественные препятствия: перекаты, шиверы, способы преодоления. Чалка. Составление технического описания и логии реки.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

подготовка водного снаряжения,

ремонт снаряжения,

сборка байдарок.

б) внеаудиторные:

преодоление естественных препятствий,

составление технического описания и логии реки.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема № 5. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Горный туризм.

Теоретические знания: Особенности горного туризма. Специальное снаряжение для горного туризма. Формы горного рельефа. Способы преодоления горных рек. Движение по крутым травянистым склонам. Движение по моренам. Движение по осыпным склонам. Движение по крутым снежным склонам. Правила скалолазания.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

преодоление естественных препятствий,

скалолазание.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема № 6. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Теоретические знания: Классификация дистанций в закрытых помещениях. Параметры и характеристика этапов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 7. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Теоретические знания: Регламент соревнований на лыжных дистанциях. Классификация дистанций. Параметры этапов. Технические характеристики этапов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 8. Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.

Теоретические знания: Регламент соревнований на водных дистанциях. Классы судов: катамаран-2. Техника гребли. Личная дистанция: салом на катамаране-2. Командная дистанция безопасность. Прохождение дистанции безопасность. Этапы дистанции. Определение результатов. Присвоение разрядов.

внеаудиторные:

отработка техники гребли,

прохождение этапов дистанции безопасность,

прохождение дистанций слалом.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на водных дистанциях.

Тема № 9. Топография и спортивное ориентирование.

Теоретические знания: Топографические карты. Координатная сетка. Координаты. Определение координат. GPS. Магнитный азимут, истинный азимут. Магнитное склонение. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Зимнее спортивное ориентирование. Условные знаки зимних спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Экипировка ориентировщиков, специальное снаряжение для зимнего ориентирования.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

изучение GPS, работа с GPS,

работа с картой: определение координат,

определение магнитного склонения.

внеаудиторные:

ориентирование по GPS,

участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: соревнования по спортивному ориентированию.

Тема № 10. Доврачебная медицинская помощь.

Теоретические знания: Оценка состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Травмы головы. Закрытые и открытые повреждения головы и головного мозга; первая помощь. Народная медицина. Использование лекарственных растений. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего зимой. Первая доврачебная помощь при утоплении. Меры реанимации.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

оценка состояния пострадавшего,

оказание доврачебной помощи и меры реанимации при травмах го-

ловы,

использование лекарственных растений,

б) внеаудиторные:

оказание доврачебной помощи при утоплении,

изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего зимой.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 11. Специальная подготовка.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнение технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 12. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Подготовка к коллективному творческому делу: взаимодействие в творческой группе.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ДТДиМ: День рождения Дворца

Тема № 13. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное тестирование по технике лыжного туризма.

Зачетное тестирование по технике водного туризма.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на водных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на горных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Зачет по медицине.

Тема № 14. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Весенний сбор-поход :подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

4 год обучения

Учебно-тематический план

N п/п	Наименование темы	Количество часов на те- оретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеауди- торные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.	4	3	6	13
3	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.	2	1	9	12
4	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Водный туризм.	4	2	3	9
5	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Горный туризм.	4	-	11	15
6	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	2	-	17	19
7	Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.	2	-	8	10
8	Спортивный туризм. Дис- циплина водная дистанция.	4	-	21	25
9	Спортивный туризм. Дис- циплина горная дистанция.	4	2	8	14

10	Спортивное ориентирование.	2	-	11	13
11	Специальная подготовка.	-	-	72	72
12	Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ	-	3	-	3
13	Контрольные занятия	-	-	7	7
14	Итоговое занятие	-	-	2	2
Итого часов в год		30	11	103	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, расписанием, условиями занятий. Инструктаж по правилам поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в общественных местах и транспорте, по технике безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема №2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Пешеходный туризм.

Теоретические знания: Подбор и распределение снаряжения. Весовая раскладка. Калорийность продуктов. Составление походной раскладки. Приготовление пищи вне зоны леса. Организация привалов и ночлегов в сложных метеоусловиях. Разработка маршрута и графика движения похода. Аварийные и запасные варианты маршрута. Составления отчета о походе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление отчета о походе,
составление походной раскладки,
разработка маршрута и графика движения,
оформление маршрутных документов.

б) внеаудиторные:

защита маршрута в МКК,
преодоление естественных препятствий,
организация бивака,
организация походного питания.
Формы подведения итогов: прохождение похода.

Тема №3. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Лыжный туризм.

Теоретические знания: Ориентирование в лыжном походе. Категорирование лыжного маршрута.

Организация ночевки зимой в безлесной зоне. Строительство иглу.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

подготовка лыжного снаряжения;

б) внеаудиторные

преодоление на лыжах естественных препятствий, спуски и подъемы на лыжах, тропление лыжни, организация бивака зимой.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий на лыжах.

Тема №4. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Водный туризм.

Теоретические знания: Классификация рек. Сплав по горным рекам. Естественные препятствия и способы преодоления. Мельницы, мосты, плотины. Обнос препятствий, бичевник, волок. Спасательное снаряжение для водного туризма. Обеспечение безопасности во время сплава. Разработка маршрута и графика движения похода. Составления отчета о походе.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

подготовка водного снаряжения;
разработка маршрута и графика движения похода,
составления отчета о походе.

б) внеаудиторные:

преодоление естественных препятствий.

Формы подведения итогов: зачет по преодолению препятствий.

Тема №5. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут. Горный туризм.

Теоретические знания: Тактика построения маршрута горного похода. Составление графика движения. Особенности ориентирования в горной местности. Схемы перевалов. Категорирование перевалов. Высотный график. Специальное снаряжение для горного туризма. Формы горного рельефа. Способы преодоления горных рек. Движение по крутым травянистым склонам. Движение по моренам. Движение по осыпным склонам. Движение по крутым снежным склонам. Правила скалолазания.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

преодоление естественных препятствий,
скалолазание.

Формы подведения итогов: зачет по скалолазанию.

Тема № 6. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Теоретические знания: Классификация дистанций. Постановка дистанций.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 7. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Теоретические знания: Технические приемы. Таблица штрафов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 8. Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.

Теоретические знания: Классы судов: катамаран-2, 4. Техника гребли. Личная дистанция: салом на катамаране. Командная дистанция безопасность. Этапы дистанции. Прохождение дистанций: эстафета, марафон. Параметры дистанции. Прохождение дистанции: ралли. Этапы дистанции. Определение результатов.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

отработка техники гребли,

прохождение этапов дистанции безопасность,

прохождение дистанций слалома.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на водных дистанциях.

Тема № 9. Спортивный туризм. Дисциплина горная дистанция.

Теоретические знания: Правила проведения соревнований по спортивному туризму на горных дистанциях. Виды соревнований. Специальное снаряжение. Правила выполнения технических приемов. Тактика прохождения дистанций.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление тактики прохождения дистанций.

б) внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению отдельных этапов по спортивному туризму на горных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на горных дистанциях.

Тема № 10. Спортивное ориентирование.

Теоретические знания: Тактика прохождения дистанций соревнований по спортивному ориентированию. Анализ, пройденной дистанции.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 11. Специальная подготовка.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнение технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 12. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Формула организации коллективного дела.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ДТДиМ: День рождения Дворца

Посещение культурно-просветительских учреждений

Тема № 13. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное тестирование по технике водного туризма.

Зачет по скалолазанию.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на водных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на горных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Тема № 14. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Весенний сбор-поход: подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

5 год обучения

Учебно-тематический план

N п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудитор- ные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут.	2	6	3	11
3	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	2	-	20	22
4	Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.	2	-	26	28
5	Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.	2	-	11	13
6	Спортивный туризм. Дисциплина горная дистанция.	2	-	11	13
7	Спортивное ориентирование.	-	2	14	16
8	Судейская подготовка	12	7	9	28
9	Специальная подготовка.	-	-	72	72
10	Досуговая работа, участие в комплексных программах ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»	-	3	-	3
11	Контрольные занятия.	-	-	5	5
12	Итоговое мероприятие.	-	-	3	3
Итого часов в год		24	18	102	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями занятий. Инструктаж по правилам поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в общественных местах и транспорте, по технике безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема №2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут.

Теоретические знания: Особенности построения маршрута в различных климатических зонах. Тактика прохождения маршрута. Локальные и протяженные препятствия. Методика категорирования маршрута. Оформление маршрутных документов. Разработка маршрута и графика движения похода. Аварийные и запасные варианты маршрута. Составление экспериментальной раскладки. Использование дикоросов в рационе питания. Составления отчета о походе. Защита маршрута в МКК.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление отчета о походе,
составление походной раскладки,
разработка тактики прохождения маршрута,
категорирования маршрута,
оформление маршрутных документов.

б) внеаудиторные:

защита маршрута в МКК,
преодоление естественных препятствий,
организация бивака,
организация походного питания.

Формы подведения итогов: прохождение похода.

Тема № 3. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Теоретические знания: Обеспечение безопасности. Разрядные требования.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению соревнований на пешеходных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 4. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Теоретические знания: Обеспечение безопасности. Разрядные требо-

вания.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению соревнований на лыжных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 5. Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.

Теоретические знания: Штрафы. Сигнализация. Дисквалификация.

Обеспечение безопасности. Разрядные требования.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

отработка техники гребли,

прохождение этапов ралли,

прохождение дистанций слалома.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на водных дистанциях.

Тема № 6. Спортивный туризм. Дисциплина горная дистанция.

Теоретические знания: Определение результатов. Штрафы. Обеспечение безопасности. Разрядные требования.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению соревнований на горных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на горных дистанциях.

Тема № 7. Спортивное ориентирование.

Теоретические знания: тактика прохождения дистанций соревнований по спортивному ориентированию.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

анализ пройденных дистанций.

б) внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 8. Судейская подготовка.

Теоретические знания: Судейская коллегия. Состав главной судей-

ской коллегии. Права и обязанности главного судьи. Секретариат. Работа секретариата. Права и обязанности главного секретаря. Определение результатов и подведение итогов. Права и обязанности заместителя главного судьи по безопасности. Права и обязанности заместителя главного судьи по судейству. Права и обязанности спортивного судьи. Служба информации. Служба дистанций. Планирование дистанций. Постановка и оборудование дистанций. Расчет класса дистанций. Служба старта-финиша. Хронометраж.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

планирование дистанций,

разработка условий дистанций.

б) внеаудиторные:

постановка дистанции,

судейство этапов соревнований.

Формы подведения итогов: участие в судействе соревнований по спортивному туризму.

Тема № 9. Специальная подготовка.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнения технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 10. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Формула организации коллективного дела.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ДТДиМ: День рождения Дворца, Фестиваль туризма

Посещение культурно-просветительских учреждений

Тема № 11. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на водных дистан-

циях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на горных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Тема № 12. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Весенний сбор-поход: подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

6 год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия		Всего часов
			аудиторные	внеаудиторные	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут.	-	10	2	12
3	Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.	-	2	22	24
4	Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.	-	2	12	14
5	Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.	-	2	12	14
6	Спортивный туризм. Дисциплина горная дистанция.	-	2	12	14
7	Спортивное ориентирование.	-	-	18	18
8	Судейская подготовка.	16	9	8	33
9	Специальная подготовка.	-	-	72	72
10	Досуговая работа, участие в комплексных программах ГБОУ ДТДиМ «Преображенский»	-	4	-	4
11	Итоговое мероприятие.	-	-	3	3
12	Контрольное занятие.	-	-	6	6
Итого часов в год		18	31	95	216

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями занятий. Инструктаж по правилам поведения во Дворце творчества детей и молодежи, в общественных местах и транспорте, по технике безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема №2. Спортивный туризм. Дисциплина – маршрут.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление отчета о походе,
составление походной раскладки,
разработка маршрута и графика движения похода,
разработка тактики прохождения маршрута,
оформление маршрутных документов.

б) внеаудиторные:

защита маршрута в МКК.

Формы подведения итогов: прохождение похода.

Тема № 3. Спортивный туризм. Дисциплина пешеходная дистанция.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях.

Тема № 4. Спортивный туризм. Дисциплина лыжная дистанция.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

Тема № 5. Спортивный туризм. Дисциплина водная дистанция.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях на водных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на водных дистанциях.

Тема № 6. Спортивный туризм. Дисциплина горная дистанция.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:
подготовка и участие в соревнованиях на горных дистанциях.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях на горных дистанциях.

Тема № 7. Спортивное ориентирование.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема № 8. Судейская подготовка.

Теоретические знания: Составление положения о соревнованиях. Комиссия по допуску. Судья инспектор. Протесты. Положение о спортивных судьях. Квалификационные категории спортивных судей: а) спортивный судья всероссийской категории; б) спортивный судья первой категории; в) спортивный судья второй категории; г) спортивный судья третьей категории; д) юный спортивный судья. Квалификационные требования для спортивных судей. Порядок присвоения квалификационных категорий. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Проведение соревнований, слетов, массовых мероприятий. Конкурсная программа на соревнованиях.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

планирование дистанций,
разработка положения о соревнованиях,
разработка условий конкурсной программы.

б) внеаудиторные:

постановка дистанции,
судейство этапов соревнований.
Формы подведения итогов: тестирование.

Тема № 9. Специальная подготовка.

Виды практической деятельности:

внеаудиторные:

выполнение технических приемов по прохождению дистанций по спортивному туризму.

Формы подведения итогов: зачет.

Тема № 10. Досуговая работа, участие в комплексных программах ДТДиМ.

Теоретические знания

Формула организации коллективного дела.

Виды практической деятельности:

Организация и проведение творческих дел в коллективе: новогодний праздник, 8 марта.

Подготовка и участие в мероприятиях комплексных программ ДТДиМ: День рождения Дворца, Фестиваль туризма

Посещение культурно-просветительских учреждений

Тема № 11. Контрольные занятия.

Виды практической деятельности:

Зачетное соревнование по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на водных дистанциях.

Зачетное соревнование по спортивному туризму на горных дистанциях.

Зачетное соревнование по ориентированию.

Зачетное тестирование по судейской подготовке.

Оценка освоения программы в целом.

Тема № 12. Итоговое мероприятие.

Виды практической деятельности:

Весенний сбор-поход: подведение итогов учебного года на основании рейтинга воспитанников за год.

Методическое обеспечение программы

Для решения поставленных задач в работе применяются различные методы проведения занятий (словесные, наглядные, практические), чаще всего в различных сочетаниях.

Особенно используется интерактивный метод — диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие педагога и воспитанника; воспитанников друг с другом.

Среди форм и приемов: беседа, игры, ролевые игры, тренинги, проекты, викторины.

Целевые ориентации:

- активизация индивидуальных умственных процессов воспитанников;

- возбуждение внутреннего диалога воспитанника;

- обеспечение пониманию информации, являющейся предметом обмена;

- индивидуализация педагогического взаимодействия;
- вывод воспитанника на позицию субъекта обучения;
- достижение двухсторонней связи педагог - воспитанник.

Метод наглядности используется на теоретических и практических занятиях. Демонстрация наглядных пособий, методического материала (фотографии, учебные фильмы, презентации) - позволяет конкретизировать учебный материал.

В процессе занятия педагог следит за каждым ребёнком, за тем, как организовывается самостраховка, предупреждает ошибки детей, организует самостоятельную работу, а так же работу в парах и команде.

Вопросами и советами педагог направляет детей на оптимальное решение проблемы. Руководитель должен, как можно чаще хвалить детей за терпение, аккуратность, самостоятельность и трудолюбие.

Методика обучения в начале освоения программы отличается от той, которая применяется в конце, что обусловлено уровнем знаний и практических умений обучающихся. Основным методом передачи информации детям в начальном периоде обучения является репродуктивный метод – метод копирования. На этом этапе необходимо добиться от воспитанников точности и аккуратности в копировании образцов.

Данная программа строится на следующих **методических принципах**:

- *Последовательный переход* от изучения легких элементов к более сложным по мере усвоения материала. Если изучается сложный элемент, то делаются как бы заготовки - заранее прорабатываются его части, а потом соединяются в единое движение.

- *Комплексный подход* к освоению материала. Он состоит в том, что изучение теоретического материала подкрепляется практическими занятиями.

- *Чередование теоретических и практических занятий.*
- *Проведение занятий в игровой форме.*
- *Многократное повторение изучаемого в течение учебного года.*
- *Проведение практических занятий в виде соревнований.* Например, отработка выполнения технических приемов в парах: кто быстрее.
- *Дозировка нагрузки* определяется в соответствии с возрастными

особенностями и уровнем физического развития детей. Более слабым детям предлагается выполнение адаптированного варианта того же упражнения или другой темп его выполнения.

- *Исправление ошибок* на сравнительном показе неверного и верного выполнения.

- *Представление творческой самостоятельности и творческого выбора* в избранном виде деятельности для развития познавательной активности детей. Данный принцип применяется во время выездных практических занятий. Совместно с педагогом воспитанниками готовятся просветительско-досуговые мероприятия.

- *Создание комфортной доброжелательной психологической атмосферы*, сочетающей требовательность и радость учебной деятельности. Это достигается внутренним укладом жизнедеятельности секции: традиции, совместная деятельность с родителями воспитанников, взаимодействие младших и старших, творческое сотрудничество с коллективами Дворца творчества.

Учебный план предполагает следующие **формы учебной деятельности**:

- *Групповые занятия* – основная форма, предназначенная для освоения всеми воспитанниками учебной программы;

- *Мелко-групповые занятия* – форма, предназначенная для освоения воспитанниками специальной практической части связанной с техникой туризма для обеспечения безопасности;

- *Тренировочные занятия* – предназначены для освоения воспитанниками технических приемов преодоления естественных препятствий, прохождения этапов и дистанций по технике туризма, элементов ориентирования. Тренировочные занятия проводятся как в составе группы, так и мелкими группами в зависимости от уровня сложности технического элемента.

- *Соревновательная деятельность* воспитанников – участие воспитанников в учебно-тренировочных и итоговых соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую и практическую часть. Теоретический материал даётся в начале занятия. Новая тема закрепляется объяснением и показом наглядного материала и приёмов работы. Практическая часть является продолжением и укреплением теоретических знаний. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе выполнения заданий.

Практические занятия по спортивному туризму должны проводить

минимум два педагога, так как непосредственно перед занятием необходимо оборудовать технические этапы или дистанцию, организовать страховку; во время проведения занятий осуществлять контроль за обеспечением безопасности, за правильным выполнением страховки и выполнением технических приемов; по окончании провести анализ занятия, демонтаж и сбор снаряжения.

Для прохождения туристских маршрутов необходима общая физическая подготовка. Чем сложнее маршрут, тем более строгие требования предъявляются к физической подготовке участников. Наиболее важное качество в любом походе – это выносливость (способность долгое время идти с грузом, грести и т.д.). Как правило, участники с более высокой физической подготовкой легче проходят маршрут, но бывает, что физически слабые участники, обладающие высокой морально-волевой подготовкой в сложных условиях, становятся первыми, а физически сильные – пасуют перед трудностями. Поэтому физическая подготовка воспитанников оценивается индивидуально. Зачет по ОФП сдается 2 раза в год и оценивается индивидуальное улучшение показателей. Результаты заносятся в зачетную карточку.

А так же общая физическая подготовка оценивается по «Тест-программе мэра Москвы», утвержденной коллегией МКО.

В течение учебного года проводится рейтинг воспитанников по итогам всех соревнований. В конце учебного года выявляется лучший спортсмен секции.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия по теме «Подготовка и прохождение дистанции по спортивному туризму»

- Разминка по ОФП. 5 мин

Разминка включает в себя комплекс упражнений, подготавливающих организм к выполнению технических приемов по спортивному туризму.

(вращение головой, вращение руками в кистях, локтевых суставах, плечевых суставах, наклоны туловища, повороты туловища, приседания, выпады)

Разминку проводит воспитанник. Мы стараемся давать возможность каждому воспитаннику проводить разминку, если ребенок стесняется, то он показывает одно - два упражнения, остальные упражнения показывает другой.

Упражнения разминки выполняются в страховочных системах. Системы должны быть подогнаны таким образом, чтобы не стесняли движений.

Далее в интенсивном режиме выполняются:

упражнения на пресс – 1 мин, отжимание – 1 мин, подъемы на ступеньку – по 30 сек на каждой ноге, подтягивание/вис – 1 мин.

- *Техническая разминка.* 5 мин.

Разминка направлена, в основном, на моторику рук в динамике.

1. Бег с перешелкиванием усов самостраховки.

2. Прохождение траверса – постановка на самостраховку в горизонтальные участки перил. Производится сначала только правой рукой, затем только – левой, потом попеременно.

3. Вязка узла проводник восьмерка в движении.

4. Челночный бег с прищелкиванием жумара (устройство для вертикального подъема) и пристежкой восьмерки (спускового устройства).

- *Распределение по связкам.* 1 мин

Из присутствующих педагог вызывает наиболее технически подготовленных воспитанников. Воспитанники, от более слабого к сильному, сами выбирают себе, из числа оставшихся партнера в связку. В результате такого распределения, связки получаются примерно равными по силам. Более подготовленные воспитанники помогают своим более слабым товарищам: подсказывают, подбадривают.

- *Выполнение технических приемов.* 10 мин.

У каждой связки свой коридор для прохождения этапов. Коридор оборудован вертикальной веревкой для подъема, навесной переправой, вертикальной веревкой для спуска, страховочной веревкой и пунктами страховки (ПС). Верхней страховкой участники обеспечивают друг друга сами. Педагоги контролируют правильность страховки.

В распоряжении воспитанников веревка для организации перил и веревка для организации командной страховки.

Педагог последовательно, от простого к сложному, дает задания по выполнению технических приемов, которые необходимы для прохождения дистанции:

1. Подъем, спуск по перилам с постановкой на страховку.

2. Подъем, спуск по перилам с организацией верхней командной страховки.

3. Подъем, спуск по перилам с организацией спусковых перил.

4. Подъем с узлом, спуск с узлом с командной страховкой.

- *Изучение условий, подготовка снаряжения, прохождение дистанции в тренировочном режиме.* 10 мин.

Воспитанникам в письменном виде (приложение №1) выдаются условия дистанции. Связки должны самостоятельно выработать тактику прохождения дистанции, подготовить снаряжение.

В течение контрольного времени воспитанники проходят дистанцию, или отрабатывают отдельные этапы или элементы. Педагоги контролируют безопасность и правильность выполнения технических приемов, указывает ошибки в технике и тактике.

- *Прохождение дистанции в соревновательном режиме.* 10-15 мин.

Дается одновременный старт всем связкам. Старшие воспитанники исполняют роль судей. Педагоги создают атмосферу соревнований, подгоняя и подбадривая участников.

- *Подведение итогов.* 1-3 мин.

Разбор ошибок производится индивидуально с каждой связкой сразу после финиша.

Первые финиширующие начинают собирать снаряжение.

- *Заминка.* 5 мин.

Воспитанники снимают страховочное снаряжение и выполняют упражнения на растяжку: вис на турнике, наклоны, выпады.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

По программе работают педагоги, разделяющие цели и ценности, определенные в данной программе. Все педагоги имеют спортивно-туристскую квалификацию необходимую для организации и проведения походов с учащимися, подготовки воспитанников к соревнованиям. Педагоги работают по единой программе. Каждый педагог работает во всех группах, ведет или иные занятия, что позволяет более объективно дать характеристику каждому воспитаннику, для индивидуального подхода. Работа по единой программе позволяет педагогам заменять друг друга в случае необходимости или целесообразности для достижения наилучшего результата.

Для обеспечения безопасности и более качественного выполнения программы необходимо проведение практических занятий одновременно двумя педагогами.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий воспитанников необходимы следующие помещения: учебный кабинет, спортивный зал, плавательный бассейн, бассейн для занятий на средствах сплава. Спортивный зал должен быть оборудован трассой для обучения технике горного туризма.

Коллектив оснащается спортивно-туристским инвентарем: палатки, рюкзаки, средства сплава, веревки разных диаметров, обвязки страховочные и др.

Используются технические средства обучения: телевизор, видеоматрифон, компьютер.

Литература:

- для воспитанников

1. Арсенин В., Бондарев Н. Горные путешествия по Западному Кавказу. М. ФиС 1976
2. Балабанов И.В. Узлы Москва, 1998.-80с.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М.: ЦДЮТик, 2007.-120с.
4. Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме М. ФиС 1983
5. Коробков А.И., Михеев Ю.З., Рыжовский Г.Я. На байдарке по Подмосковью М. ФиС 1982
6. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование М. ФиС 1968
7. Скрыгин Л.Н. Морские узлы М. Транспорт 1994
8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы М. ФиС 1988
9. Лукоянов П.И. Самodelьное снаряжение для лыжного туризма М. Профиздат 1988
10. Лукоянов П.И. Самodelьное туристское снаряжение М. ФиС 1987
11. Энциклопедия туриста. М. Большая Российская энциклопедия 1993

- для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.:2003.-63с.
2. Гелесевич В.А. Медицинский справочник тренера М. ФиС 1976
3. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. СПб.:«Петрополис», 2007.-278с.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТик МО РФ 2002.-152с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТик МО РФ 2003.-228с.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТик МО РФ.2005.-328с.
7. Корчак Я. Как любить ребенка М. Политиздат 1990
8. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. СПб.:Речь. 2008.-160с.
9. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря. М.: «Владос», 2000.-160с.
10. Параносич В. Психодинамика спортивной группы М. ФиС 1977

11. Попчиковский В.Ю., Кузнецов В.Л. Туристские спортивные маршруты (перечень классификатор туристских спортивных маршрутов на 1989-1992 г.) М. Профиздат 1989

12. Рыбалко Е.Ф., Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии
СПб Речь - 221с