

Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании методического совета Протокол № 3 от « 18 » июня 2020 года	Утверждаю директор АСУ ДО ВО «Региональный центр дополнительного образования детей» М. Колыгин 
---	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм. Основы мастерства»

Туристско-краеведческая направленность
Срок реализации программы: 9 месяцев
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-18 лет

Составитель программы:
Мешалкин Александр Сергеевич,
старший методист
АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

Вологда
2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена (разработана) в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Образовательная программа является модифицированной, углубленного уровня и имеет *туристско-краеведческую направленность*. Она направлена на совершенствование умений и навыков по спортивному туризму, а также создает условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности.

Актуальность. Объем знаний и содержание практической деятельности в туризме непрерывно расширяются и углубляются. Изменились и расширились потребности современных детей и их родителей. Изменились также и требования, предъявляемые к дополнительному образованию детей. Поэтому возникла необходимость разработать программу с расширенным объемом получаемых

детьми знаний путём интеграции спортивного и туристского многоборья со спортивным туризмом.

Туризм является комплексным видом воспитания здорового человека. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на развитие школьников.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Подготовка осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических нагрузок.

В плане физической подготовки акцент делается на совершенствование скоростных качеств, выносливости организма, ловкости, закрепление основных знаний и умений полевой (походной) жизни и на соревнованиях. В техническом плане внимание уделяется скоростному выполнению технически сложных элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Педагогическая целесообразность. Туризм включает в себя, кроме соревновательной практики, участие в спортивных походах различной категории сложности. Именно в походах отрабатываются навыки, полученные на тренировках. В то же время походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания. Кроме того, спортивный поход, слёт и соревнования – средства сплочения коллектива, физической и нравственной закалки учащихся, закрепление полученных навыков и умений в реальной обстановке.

Новизна. Отличительная особенность данной программы заключается в плане технической подготовки, а именно – изучение сложных технических приёмов, применяемых в спортивном туризме, отработка практических навыков прохождения препятствий, дальнейшее совершенствование элементов, доведение

до автоматизма приемов исполнения технических элементов. При этом особое внимание уделяется тактической подготовке. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет закрепить уже полученные навыки и умения.

Цель программы: углубление теоретических знаний и совершенствование практических навыков в спортивном туризме.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование комплекса специальных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- совершенствование техники по спортивному туризму;
- совершенствование умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения в походах и на дистанциях спортивного туризма;
- совершенствование технико-тактической подготовки;

Развивающие:

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;
- развитие внимания и концентрации внимания в стрессовых для организма ситуациях (старты на соревнованиях);
- развитие зрительной памяти;
- развитие моторики.

Воспитательные:

- совершенствование волевых качеств;
- формирование способности к адекватной оценке собственных сил;
- формирование силы воли и дисциплинированности;
- воспитание стрессоустойчивости, целеустремленности и упорства;
- расширение общей культуры и кругозора;

- воспитание ответственности, самостоятельности и самоконтроль;
- прививать чувство сплоченности и коллективизма.

Общие условия реализации программы:

- принцип реалистичности: содержание программы обучения объективно и полно отражает информацию о туризме, учебно-тематический план своевременно реализуется;
- чувственное изучение природы в походах, на соревнованиях, происходит непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности, формирование запретов наносить ей вред;
- системность и логическое проведение занятий: практические занятия - итог теоретической подготовки, а также системное проведение походов, практических занятий;
- комплексное изучение тем: использование сведений различных областей знаний и межпредметных связей;
- вариативность: внесение изменений в учебный план, связанный изучением какой-либо темы, исходя из интересов учащихся, а также применение различных форм, методов, приемов обучения и организации досуга воспитанников;
- необходимое финансирование туристско-спортивных мероприятий;
- рост благосостояния населения, позволяющий обеспечивать приток обучающихся в группы;
- вовлечение семьи в деятельность объединения;
- взаимодействие с организациями и учреждениями, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью, экологией, спортивным ориентированием и т. п.;
- взаимодействие с различными педагогическими и образовательными учреждениями, академиями повышения квалификации, учреждениями дополнительного образования;

- наличие у педагога туристско-спортивных опыта (участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию областного и Российского масштаба, проведение походов различных категорий и видов туризма, опыт судейства соревнований различного уровня, рисовки и составления карт);

- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой, стабильность контингента.

В результате реализации программы обучающиеся:

- освоят комплекс специальных теоретических знаний и приобретут практический опыт, необходимый для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;

- познакомятся с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;

- совершенствуют умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;

- смогут самостоятельно прорабатывать тактику прохождения дистанций и отрабатывать технические элементы дистанции и походов;

- закрепят знания об обеспечении безопасности в походах и при прохождении дистанций.

Возраст учащихся 13-18 лет.

Данная программа рассчитана на 216 часов (6 часов в неделю в течение учебного года). Нормативный срок освоения данной программы – 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Формы занятий: в образовательном процессе применяются приемы и методики преподавания: словесные (рассказ, лекция беседа), наглядные, практические. Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности. Используются также и другие формы занятий: экскурсии, походы, экспедиции, учебно-тренировочные

сборы, соревнования, тренировки, практические и теоретические занятия на местности (непосредственный контакт с природой) и в помещении. Основой занятий является совершенствование необходимых физических данных и наработка технических навыков и умений.

Во время теоретических и практических занятий, походов и соревнований обязательно происходит закрепление навыков и умений, полученных на занятиях. Особое внимание уделяется как командной, так и личной отработке технически сложных элементов.

Важную роль в спортивном туризме играют походы, поэтому приобретение специальных умений и их закрепление на практике является необходимым условием учебного процесса.

Режим занятий:

Длительность занятий: 40 мин – 2 раза в неделю по 3 часа. Предусмотрен перерыв – 10 минут между занятиями. Состав группы: от 5 до 12 человек.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся научатся ответственно и дисциплинированно относиться к туристским мероприятиям. Самостоятельно и грамотно принимать решения. Активно участвовать в соревнованиях, в спортивных походах, в различных видах туризма. Будут иметь достижения и спортивные результаты. Получат спортивные разряды.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация по окончании программы проводится в форме зачётной работы, которая состоит из теории и практики. Теоретический материал проверяется с помощью теста, а практика в виде технической дистанции с элементами спортивного ориентирования и практического задания по туристскому быту. Также может использоваться оценка результатов, полученных во время участия в соревнованиях, фестивалях.

2. Учебный план

216 часов в год (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	
2.	Техника и тактика спортивного туризма	156	34	122	Контрольн ые испытания
2.1	Дисциплина – дистанция пешеходная	69	12	57	Контрольн ые испытания
2.2	Дисциплина – дистанция лыжная	30	4	26	Контрольн ые испытания
2.3	Дисциплина – дистанция водная	39	8	31	Контрольн ые испытания
2.4	Дисциплина - маршруты	18	10	8	Опрос
3.	Физическая подготовка	48	1	47	
4.	Промежуточная аттестация	6	2	4	Зачётная работа
5.	Итоговое занятие	3	3	-	
	Итого	216	43	173	

3. Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория. Знакомство с программой, её основными темами и разделами. Планирование работы на год. Ознакомление с планом учреждений, муниципальных, региональных мероприятий по спортивному туризму. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Техника и тактика спортивного туризма

Дисциплина – дистанция пешеходная

Теория. Регламент вида спорта спортивный туризм (дистанция - пешеходная). Технические приёмы, применяемые в спортивном туризме. Правила наведения перил (лично, связка, группа). Правила и техника организации самостраховки, страховки, сопровождения.

Практика. Отработка основных технических приёмов. Наведение перил. Спуск, подъём, вертикальный спуск, вертикальный подъём, навесная переправа, параллельные перила, вертикальный и горизонтальный маятник. Прохождение этапов, блоков этапов, дистанций. Вязание узлов. Работа в связках, группах. Организация сопровождения и страховки на технических этапах. Наведение перил связкой, группой. Наведение блоков этапов (лично, связкой, группой). Прохождение блоков этапов со страховкой, самостраховкой, сопровождением. Подготовка к соревнованиям.

Дисциплина – дистанция лыжная

Теория. Регламент вида спорта спортивный туризм (дистанция – лыжная). Правила транспортировки лыж.

Практика. Отработка основных технических приемов. Прохождение этапов, блоков этапов, дистанций. Прохождение дистанции с транспортировкой лыж. Подготовка к соревнованиям.

Дисциплина – дистанция водная

Теория. Регламент вида спорта спортивный туризм (дистанция – водная). Правила сбора туристских судов (каяк, катамаран, байдарка, лодка). Правила прохождения дистанции.

Практика. Сборка туристских судов (каяк, катамаран, байдарка, лодка). Подготовка судов к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям (ознакомление с положениями, разбор дистанций, отработка технических приёмов для прохождения дистанций на соревнованиях). Отработка основных приёмов гребли (каяк, катамаран, байдарка, лодка). Отработка этапа спасение утопающего.

Дисциплина – маршруты

Теория. Регламент вида спорта спортивный туризм (дистанция - маршруты). Правила и проведение туристского похода 1 категории сложности.

Практика. Распределение обязанностей в походе. Подготовка снаряжения к походу. Составление меню. Сбор ремнабора и аптечки. Изучение картографического материала. Составление графика движения. Установка бивака.

Раздел 3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория. Роль физической подготовки в развитии туриста. Роль и значение для роста мастерства

Практика. Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка: имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Теория. Разбор и решение ситуационных заданий. Тестовые задания. Теоретические вопросы.

Практика. Прохождение дистанций.

Раздел 5. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Планирование работы на лето. Подведение итогов освоения программы.

4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия
1.		Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	3	Лекция
2.		Дисциплина – дистанция пешеходная	3	Теоретическое занятие
3.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Занятие-практикум
4.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум

5.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
6.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
7.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
8.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
9.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
10.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
11.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
12.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
13.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
14.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
15.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
16.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
17.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
18.		Дисциплина – дистанция пешеходная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
19.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
20.		Дисциплина – дистанция лыжная	6	Теоретическое занятие. Занятие-практикум.
21.		Дисциплина – дистанция лыжная	6	Занятие-практикум
22.		Дисциплина – дистанция лыжная	6	Теоретическое занятие. Занятие-практикум.
23.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
24.		Дисциплина – дистанция лыжная	6	Теоретическое занятие. Занятие-практикум.
25.		Дисциплина – дистанция лыжная	6	Теоретическое занятие. Занятие-практикум.

26.		Дисциплина – дистанция водная	3	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
27.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
28.		Физическая подготовка	6	Занятие-практикум
29.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
30.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
31.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
32.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
33.		Дисциплина – дистанция водная	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
34.		Дисциплина - маршруты	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
35.		Дисциплина - маршруты	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
36.		Дисциплина - маршруты	6	Теоретическое занятие. Лекция Занятие-практикум
37.		Промежуточная аттестация	6	Тестовые задания Прохождение дистанций.
38.		Итоговое занятие	3	Подведение итогов года

5. Система контроля и оценивания результатов

В течение года обучения обучающиеся должны *знать*:

- регламент вида спорта спортивный туризм (дистанция – пешеходная, дистанция – лыжная, дистанция – водная, дистанция – маршруты);
- правила организации страховки, самостраховки и сопровождения;
- правила организации технически сложных этапов;
- основные приемы при наведении этапов, блоков этапов (связкой, группой и лично);
- правила и проведение туристского похода 1 категории сложности;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;

Должны уметь:

- организовывать страховку, самостраховку и сопровождение (лично, связка, группа);
- самостоятельно, в составе группы и связки наводить перила для прохождения этапов, блоков этапов;
- составлять меню на поход, собирать снаряжение, ремнабор, аптечку;
- собирать туристские суда и управлять ими.

Итогом года обучения является подготовка и проведение учебно-тренировочного похода, участие в соревнованиях по спортивному туризму, возможное выполнение спортивного разряда.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в форме зачётной работы: в декабре и апреле.

1. Промежуточная аттестация за первое полугодие проводится в рамках соревнований «Подснежник».

Форма проведения – полоса препятствий и теоретические вопросы. Обучающиеся проходят дистанцию по спортивному туризму, состоящую из определенного набора этапов.

Форма оценки результатов:

- зачёт (обучающийся преодолел дистанцию, применяя технические средства и приёмы, изученные на занятиях; подробно ответил на вопросы);
- незачёт (обучающийся не смог преодолеть дистанцию или отдельные этапы; участник выполнял обязанности судьи с ошибками, исправил ошибку только после указания на неё; не смог правильно ответить на вопросы).

2. Промежуточная аттестация за второе полугодие и по окончании программы проводятся в форме зачётной работы, которая состоит из теории и практики. Теоретический материал проверяется с помощью теста, ситуационных заданий, а практика в виде технической дистанции, а по окончании программы ещё выполняются практические задания.

Критерии усвоения детьми содержания программы.

№	Критерии /уровни усвоения ЗУН	Индивидуальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Посещаемость.	Пропускает занятия по неуважительной причине	Не пропускает занятия без уважительной причины	Посещает кружок каждый день, пытаюсь работать самостоятельно
2	Теоретические знания.	Запоминает ненадолго, не помнит точных определений и терминов.	Хорошо запоминает, умеет объяснить своими словами, знает правила и термины.	Запоминает прочно, владеет терминами и понятиями, умеет объяснить и научить других. Знает Регламент и правила вида спорта, руководствуется ими в процессе работы в объединении.
3	Практические умения и навыки.	Может работать на этапах помощником судьи (под контролем взрослого) Понимает, как нужно сделать, но не может сделать без помощи или подсказки. Действия неуверенные. Технические приёмы выполняет с ошибками. Исправляет ошибки после	Может самостоятельно работать в качестве судьи этапа. Знает, как нужно сделать, делает качественно, успевает по времени. Технические приёмы выполняет правильно. Если совершает ошибки, исправляет их самостоятельно.	Самостоятельно работает в должностях: судья этапа, судья-хронометрист, судья старта. Работу выполняет быстро, качественно, успевает помогать другим. Технические приёмы выполняет правильно. Может самостоятельно разработать

		подсказки педагога.		тактику прохождения технических этапов, разработать и поставить дистанцию.
4	Творческая активность.	Занимается исключительно для себя.	Участвует в соревнованиях по предложению педагога.	Проявляет инициативу и участвует в соревнованиях. Участвует в разработке заданий для районных соревнований.

6. Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для теоретических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок по ОФП, СФП, спортивных игр;
- полигоны для практических занятий (по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и т. д.);
- туристское снаряжение (рюкзак, палатка, спальник, снаряжение для отработки технических и тактических приемов по туризму, ориентированию, обвязки и т. д.);
- спортивный инвентарь (лыжи, мячи и т. д.);
- спортивная форма;
- картографический материал.

Информационное обеспечение:

- <http://www.tssr.ru/> – официальный сайт Федерации спортивного туризма

России

- <http://www.tmmoscow.ru/> – официальный сайт, посвящённый спортивному туризму
- <http://turcentrrf.ru/> – Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения

Дидактическое обеспечение:

- наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты); подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, тестовые задания); фото и видеоархив; литература по темам занятий; образцы узлов, карты;
- методические рекомендации по проведению походов, инструкции по проведению походов, правила вида спорта «Спортивный туризм», Регламент вида спорта «Спортивный туризм»;
- правила и руководства для проведения различных соревнований;
- компьютерное обеспечение (программы для судейства, рисовки карт и т. п.);
- учебная и художественная литература, журналы («Экспедиция», «Вертикальный мир», «GEO», «Внешкольник», «Дополнительное образование»).

Методическое обеспечение: методические рекомендации по проведению походов, инструкции по проведению походов, правила вида спорта «Спортивный туризм», Регламент вида спорта «Спортивный туризм»

Методы обучения: словесные (беседа, объяснение, лекция); наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов, наблюдения, показ по образцу); практические (работа со снаряжением, тренировочные упражнения, практические работы)

Формы проведения занятий: лекции, беседы, работа в группах, игры, практическая работа, поход, экскурсия, соревнования.

Формы подведения итогов по разделам, темам: опрос, контрольное испытание, зачётная работа.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся также производится в процессе зачетов по технической и физической подготовках. При этом учитывается:

- физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила.
- техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов, работа в связках.

7. Список литературы

Литература для педагога

1. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М., 1996.
2. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети, туризм. М., 1995.
3. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995.
4. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму (по дисциплинам), 2013-2019 г.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29 августа 2013 г.
6. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
7. Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
9. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
10. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму (по дисциплинам), 2013-2019 г.