

Администрация города Искитима Новосибирской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
города Искитима Новосибирской области**

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от «09» сентября 2026 года)



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦДО
_____ М. И. Курдюмова
(приказ 43-т от 11.09.26)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
школы туризма «Исток»**

Уровень: базовый

Срок реализации: 6 лет

Возраст учащихся: 9 - 17 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории
Черных Ольга Сергеевна

**г. Искитим
2026**

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»**

1.1 Пояснительная записка	
1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы	стр.2
1.1.2. Актуальность, новизна.....	стр.2
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	стр.3
1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся	стр.3
1.1.5. Объем, срок освоения программы.....	стр.3
1.1.6. Формы обучения и виды занятий	стр.3
1.2. Цели и задачи	стр.4
1.3. Содержание программы	стр.5
1.3.1. Учебный план	стр.5
1.3.2. Содержание учебного плана	стр.9
1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы.	стр.24

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	стр.29
2.2. Условия реализации программы	стр.30
2.3. Формы аттестации	стр.30
2.4. Оценочные материалы	стр.30
2.5. Методико-дидактический комплекс	стр.31

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагогических работников	стр.32
3.2. Список литературы для обучающихся	стр.32

4. Приложения

4.1. Приложение №1.Топографический диктант	стр.34
4.2. Приложение №2. Задание по топографии.....	стр.35
4.3. Приложение №3. Карточка участника спортивного ориентирования.....	стр.36
4.4. Приложение №4 Карточка знаков кодовой системы.....	стр.37
4.5. Приложение №5 Карточка аварийной ситуации.....	стр.38
4.6 Приложение № 6 Наглядный материал для изучения туристских узлов.....	стр.39

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» основными нормативно-правовыми документами являются:

- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил Сп 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 65 н «Об утверждении профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступил в силу с 01.09.2022).

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

В настоящее время общественное развитие страны повышает требования к педагогам в воспитании активных, самостоятельных, творческих личностей, способных к адаптации в условиях современной жизни.

Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность.

На сегодняшний день существует многообразие программ по подготовке юных туристов в системе дополнительного образования по разным видам туристской подготовки, но практически во всех программах основной упор делается на подготовку и проведение туристских походов. Территориально, в Новосибирской области и регионах Сибирского Федерального округа большое внимание в спортивном туризме уделяется туристским соревнованиям на технических дистанциях по видам (спортивная дисциплина «Дистанция»). Организуются соревнования Областного, Регионального и Российского уровня. Поэтому целесообразно значительную часть времени в программе отводить этому виду деятельности.

Организация, подготовка и проведение спортивных походов разной категории сложности также являются одним из основных направлений практической деятельности школы туризма и включена в программу.

Интересна история и география города Искитима и Новосибирской области этому соответствует в программе раздел краеведения.

Новизна программы

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта подрастающего поколения, его морально-волевых и нравственных качеств.

Также в качестве новизны программы можно рассматривать использование технологии конструктивного диалога, направленного на формирование доверительных отношений, и

установление ответственно-дружественных связей между педагогом и обучающимися, педагогом и родителями, обучающимися между собой.

1.1.3. Отличительные особенности программы

В отличие от типовых программ, ориентированных на тот или иной вид деятельности (Константинов Ю.С. «Юные судьи», Маслов А.Г. «Туристы-проводники», Дрогов И.А. и др.), программа «Спортивный туризм» имеет ряд отличительных особенностей, содержание образования разделено по тематическим блокам, рассчитана на 3 года реализации – это эффективный метод планирования процесса обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка позволяют педагогу успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» в условиях единства традиций и педагогических подходов.

1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся

В группы принимаются школьники на добровольной основе, обоих полов 12 -18 летнего возраста, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий спортивным туризмом и имеющие письменное согласие родителей или лиц их заменяющих на занятия в объединении и на участие во всех выездных мероприятиях, предусмотренных настоящей программой. По итогам собеседования, физических способностей, возможно, начинать обучение вновь прибывших учащихся со второго года обучения.

Для средней возрастной группы (12-14 лет) характерно господство детского сообщества над взрослым. Здесь складывается новая социальная ситуация развития. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, – это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Дети общаются, их отношения строятся на кодексе товарищества, полного доверия и стремления к абсолютному взаимопониманию. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. Центр жизни переносится из учебной деятельности, в деятельность общения.

Старшая возрастная группа ребят (15-18 лет) способна оценивать свои умственные, моральные и волевые качества, у них сформирован навык волевого усилия, ярко выражена способность к самоуправлению. Основной психологической характеристикой старшего школьного возраста можно считать направленность в будущее. Старший школьник стоит на пороге социальной зрелости. У него появляются конкретные жизненные планы, соответствующие им мотивы.

Более реальным становятся представления о требованиях общества к личности. Для школьника становится более весомым мнение взрослых, в том числе и учителей, но растут и требования к личности, профессиональным знаниям и умениям учителя. Поведение старшего школьника все больше становится целенаправленно-организованным, сознательным, волевым. Все большую роль играют сознательно выработанные или усвоенные критерии, нормы и своего рода жизненные принципы. Появляются элементы мировоззрения, возникает устойчивая система ценностей. Рождается интерес к внутреннему миру – своему, других людей, появляется умение ставить себя на место другого человека и сопереживать ему.

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Максимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек независимо от года обучения.

1.1.5. Объем, срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй, третий, четвертый и пятый год, составляет 222 часа в год, из расчета 6 часов в неделю на одну группу. В другой группе – 111 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 год обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения – 2 занятия по 3 часа и 2 занятия по 1,5 часа в неделю;
- 4 год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа; 1 занятие 2 часа и 1 занятие по 1,5 часа в неделю;
- 5 год обучения – 1 занятие в неделю по 3 часа; 2 занятия в неделю по 3 часа в неделю.

Так же на каждом году реализации программы возможно уменьшение либо увеличение количества учебных часов по той или иной теме.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения - очная.

Основной формой организации работы в объединении являются учебные тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с утвержденной общеобразовательной программой. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы деятельности:

- Учебные теоретические и практические занятия: беседы, практикумы, тренировки, уроки взаимообучения;
- Групповые дидактические игры;
- Консультации с группой участников перед соревнованиями;
- Деятельность по самообслуживанию;
- Спортивные игры;
- Подготовка, проведение и участие в различных соревнованиях;
- Спортивные и учебно-тренировочные походы;

1.2. Цели и задачи программы

Целью образовательной программы «Спортивный туризм» является развитие физического и тактического мастерства у обучающихся для результативного и безопасного участия в соревнованиях различного уровня и в спортивных походах 1-2 степени и категории сложности.

Программа решает следующие задачи:

личностные:

- развить моральные и волевые качества: выносливость, умение преодолевать трудности, умение выживать в экстремальных условиях;
- умение общаться и уживаться в коллективе;
- укрепление здоровья;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

метапредметные:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

предметные:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- отработать и совершенствовать технические и тактические приемы при преодолении реальных препятствий;
- развивать основные и специальные физические качества у спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня в видах спортивного туризма (пешеходных, лыжный, горный).

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

	Наименование разделов	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	1	2	Подводить итоги спортивных достижений. Участвовать в планировании деятельности школы. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Техника безопасности	3	1	2	Правила поведения. Основы безопасности. <i>Форма контроля:</i> беседа
3	История развития туризма	2	1	1	Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы. <i>Форма контроля:</i> беседа
4	Гигиена туризма	2	1	1	Соблюдать режим дня и личной гигиены. <i>Форма контроля:</i> устный опрос, тестирование
5	Туристские слеты и соревнования (туристская техника)	44	4	40	Участие в туристских соревнованиях. Правило и безопасность участников. <i>Форма контроля:</i> соревнования
6	Личное и командное снаряжение участников соревнований	6	2	4	Личное групповое специальное снаряжение, хранение, подготовка. Укладка рюкзака. <i>Форма контроля:</i> соревнования
7	Общая физическая подготовка	26	2	24	Значение регулярности тренировок. Выполнять нормативы по физической подготовке. <i>Форма контроля:</i> сдача нормативов по ОФП
8	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> соревнования
9	Техническая подготовка	30	2	28	Понятия: страховка, само страховка, работа с альпинистской верёвкой, выполнять технические приёмы, меры техники безопасности. <i>Форма контроля:</i> соревнования
10	Тактическая подготовка	8	2	6	Параметры и сведения о дистанции. Границы района, опасные места. Взаимодействие в группе. <i>Форма контроля:</i> соревнования

11	Основы туристской подготовки	18	4	14	Привалы и ночлеги. Охрана природы, подготовка к походу, питание. Преодоление естественных препятствий. -участвовать в походе -составлять отчет о походе. <i>Форма контроля:</i> степенной поход
12	Топография и ориентирование	12	4	8	Масштаб, условные знаки, формы рельефа, компас, азимут; ориентировать карту по компасу, определить точку стояния. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования по спортивному ориентированию
13	Краеведение	10	4	6	Географическое положение края, рельеф, климат, растительность, животный мир. <i>Форма контроля:</i> краеведческие викторины и экскурсии.
14	Медицинское обеспечение похода и соревнований, доврачебная медицинская помощь.	4	1	3	Состав мед аптечки. Алгоритм оказания доврачебной помощи. -обеззаразить воду -изготовить простейшие носилки. <i>Форма контроля:</i> тестирование
	ИТОГО:	198	31	167	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	4	1	3	Планировать деятельность школы туризма на следующий год. Участвовать в подготовке творческого отчета и его защите. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять. <i>Форма контроля:</i> беседа, зачет
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	Организация и проведение подготовительного тренировочного процесса Врачебный контроль самоконтроль. Выполнять нормативы по физической подготовке. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. <i>Форма контроля:</i> нормативы по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Совершенствование навыков и физических качеств в походных (соревновательных) условиях

					<i>Форма контроля:</i> нормативы по СФП
5	Основы техники и тактики туристских соревнований	27	3	24	Знать основные задачи технико-тактической подготовки. Отработка технических приёмов спортивной дистанции (связка, личка, группа) до автоматизма и стабилизации. Участвовать в соревнованиях по туризму - лыжный туризм, пешеходный туризм и горный туризм. Поисково-спасательные работы. Знать методику определения оценки класса дистанций. Приемы техники и тактики спортивного туризма. <i>Форма контроля:</i> соревнования
6	Туристская подготовка	12	2	10	Знать основы подготовки к походу; Обеспечение безопасности. Участвовать в спортивных степенных походах III степени или спортивном походе I категории сложности. Составлять отчет о походе. <i>Форма контроля:</i> степенной поход, поход I категории сложности, соревнования отчетов о походе
7	Топография и ориентирование на местности	10	4	6	Знать назначение спортивной карты, условные знаки, способы ориентирования, определять точку своего стояния. <i>Форма контроля:</i> соревнования по спортивному ориентированию
8	Краеведение	4	1	3	Знать методику исследовательской работы, уметь работать с источниками, уметь вести походный дневник.
9	Медицинское обеспечение похода, доврачебная медицинская помощь	8	2	6	Меры профилактики. Диспансеризация перед походом. Обязанности участника ответственного за медицинское обеспечение. Причины, признаки и оказание доврачебной помощи в походе при разных заболеваниях и травмах. Транспортировка пострадавшего. <i>Форма контроля:</i> тестирование
10	Обзор литературы и пособий по туризму	1	-	1	Уметь пользоваться литературой
	Итого:	99	15	84	

Учебный план
3 год обучения

	Наименование разделов	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение	8 (3)	2 (1)	6 (2)	Участвовать в подготовке технического отчета, его защите. Анализировать спортивные результаты <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Деятельность и структура школы туризма ЦДО	3	1	2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность. <i>Форма контроля:</i> беседа
3	Основные нормативные документы по спортивному туризму	6	2	4	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> тестирование
4	Методика организации и проведения массовых туристско – спортивных мероприятий их характеристики	10 (6)	2 (2)	8 (4)	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> соревнования
5	Правила соревнований по спортивному туризму методика их судейства и проведения.	20 (10)	6 (3)	14 (7)	Правила соревнований по спортивному туризму, методика судейства и проведения. Работать на соревнованиях в качестве помощника судьи. <i>Форма контроля:</i> беседа
6	Общая физическая подготовка	32 (12)	-	32 (12)	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. <i>Форма контроля:</i> нормативы по физической подготовке.
7	Специальная физическая подготовка	48 (24)	-	48 (24)	Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов <i>Форма контроля:</i> нормативы по СФП
8	Технико-тактическая подготовка	40 (22)	6 (2)	34 (20)	Тактические действия команды перед соревнованиями Практическое прохождение дистанций пешеходных, лыжных, горных. Отработка технических приёмов до автоматизма и стабилизации. <i>Форма контроля:</i> соревнования

9	Организация и подготовка и проведение спортивных походов (туристская подготовка)	37 (15)	4 (2)	33 (13)	Участвовать в спортивных походах 1-2 к.с. Знать приемы подготовки к походу в полном объеме <i>Форма контроля:</i> поход I-II категории сложности.
10	Топография и ориентирование на местности	14 (6)	2 (2)	12 (4)	Выбор оптимального пути на маршруте. Роль разведки и восхождений на обзорные вершины. <i>Форма контроля:</i> соревнования по спортивному ориентированию
11	Обеспечение безопасности	3	3	-	Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> соревнования
12	Обзор литературы и пособий по туризму.	1	-	1	Уметь пользоваться литературой
	Итого:	222 (111)	28 (18)	194 (93)	

Учебный план
4 год обучения

	Наименование разделов	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение	4	1	3	Участвовать в подготовке технического отчета, его защите. Анализировать спортивные результаты <i>Форма контроля:</i> беседа
		2	1	1	
2	Деятельность и структура школы туризма ЦДО	3	1	2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность. <i>Форма контроля:</i> беседа
		1	-	1	
3	Основные нормативные документы по спортивному туризму	14	4	10	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> тестирование
		10	2	8	
4	Методика организации и проведения массовых туристско – спортивных мероприятий их характеристики	10	2	8	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> соревнования
		6	2	4	
5	Правила соревнований по спортивному туризму методика их судейства и проведения.	20	6	14	Правила соревнований по спортивному туризму, методика судейства и проведения. Работать на соревнованиях в качестве помощника судьи. <i>Форма контроля:</i> беседа, тестирование
		10	2	8	
6	Общая физическая подготовка	30	-	30	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. <i>Форма контроля:</i> нормативы по физической подготовке.
		10		10	
7	Специальная физическая подготовка	48	-	48	Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов <i>Форма контроля:</i> нормативы по СФП
		28	-	28	
8	Технико-тактическая подготовка	30	6	24	Тактические действия команды перед соревнованиями Практическое прохождение дистанций пешеходных, лыжных, горных. Оработка технических приёмов до автоматизма и стабилизации. <i>Форма контроля:</i> соревнования
		20	4	16	

9	Организация и подготовка и проведение спортивных походов (туристская подготовка)	37 14	4 2	33 12	Участвовать в спортивных походах 1-2 к.с. Знать приемы подготовки к походу в полном объеме <i>Форма контроля:</i> поход I-II категории сложности.
10	Топография и ориентирование на местности	14 4	2 1	12 3	Выбор оптимального пути на маршруте. Роль разведки и восхождений на обзорные вершины. <i>Форма контроля:</i> соревнования по спортивному ориентированию
11	Обеспечение безопасности	10 5	4 1	6 4	Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> соревнования
12	Обзор литературы и пособий по туризму.	2 1	1 -	1 1	Уметь пользоваться литературой
	Итого: на 6 ч/нед.	222	31	191	
	на 3 ч/нед.	111	15	96	

**Учебный план
5 год обучения**

	Наименование разделов	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение	2 2	1 1	1 1	Участвовать в подготовке технического отчета, его защите. Анализировать спортивные результаты <i>Форма контроля:</i> беседа
2					
3	Изменения и дополнения в нормативных документах по спортивному туризму	6 4	1 1	5 3	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> тестирование
4	Методика организации и проведения массовых туристско – спортивных мероприятий их характеристики	10 6	2 2	8 4	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> соревнования

5	Правила соревнований по спортивному туризму методика их судейства и проведения.	10 5	2 1	8 4	Правила соревнований по спортивному туризму, методика судейства и проведения. Работать на соревнованиях в качестве Юного судьи, судьи III спортивной категории. <i>Форма контроля:</i> беседа, тестирование, зачет.
6	Общая физическая подготовка	53 22	- -	53 22	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и самоконтроля. <i>Форма контроля:</i> нормативы по физической подготовке.
7	Специальная физическая подготовка	58 32	- -	58 32	Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов <i>Форма контроля:</i> нормативы по СФП
8	Технико-тактическая подготовка	30 20	6 4	24 16	Тактические действия команды перед соревнованиями Практическое прохождение дистанций пешеходных, лыжных, горных. Отработка технических приёмов до автоматизма и стабилизации. <i>Форма контроля:</i> соревнования
9	Организация и проведение спортивных походов (туристская подготовка)	27 10	4 2	23 8	Участвовать в спортивных походах 1-2 к.с. Знать приемы подготовки к походу в полном объеме <i>Форма контроля:</i> поход I-II категории сложности.
10	Топография и ориентирование на местности	14 4	2 1	12 3	Выбор оптимального пути на маршруте. Роль разведки и восхождений на обзорные вершины. <i>Форма контроля:</i> соревнования по спортивному ориентированию
11	Обеспечение безопасности	10 5	4 1	6 4	Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> соревнования
12	Обзор литературы и пособий по туризму.	2 1	1 -	1 1	Уметь пользоваться литературой
	Итого: на 6 ч/нед.	222	23	199	
	на 3 ч/нед.	111	13	98	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие

Теоретические занятия

Организационное занятие. Планирование деятельности школы туризма в учебном году. Туризм – средство познания своего края, физического оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Анализ результатов спортивных соревнований и походов и роста индивидуальных результатов воспитанников. Определение целей и задач на 1 год обучения.

Практические занятия

Знакомство с видео и фотоматериалами школы туризма за прошедший год. Составление таблицы участия в соревнованиях и походах и спортивных результатов, показанных в течение года.

Техника безопасности

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения при переездах групп на транспорте, в незнакомом населенном пункте. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Практические занятия

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности; преодоление естественных препятствий. Действия (условно) заблудившегося, отставшего от группы.

История развития туризма

Теоретические занятия

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Дисциплина «Дистанция». Слеты и соревнования.

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами-туристами города.

Гигиена спортсмена-туриста – 3 часа.

Теоретические занятия

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Личная гигиена туриста: гигиена тела, одежды и обуви. Роль закаливания в занятиях туризмом.

Практические занятия.

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и соревнованиях. Подбор одежды и обуви для тренировок, соревнований и походов. Уход за одеждой и обувью.

Туристские слеты и соревнования (туристская техника)

Теоретические занятия

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму.

Задачи туристских слетов и соревнований. Общие вопросы подготовки и участия в соревнованиях. Правила соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимости их сложности от уровня подготовки участников. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы.

Практические занятия

Показ соревнований через слайды, видео, фотоматериалы. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, согласно календарному плану. Первенство города, соревнования среди учащихся школы ит.д.

Снаряжение участников соревнований личное и командное

Теоретические занятия

Специальное личное снаряжение для туриста. Система страховочная, ус, прус, карабин, БСУ, компас, лыжное снаряжение, одежда, обувь, рюкзак, коврик. Специальное групповое снаряжение: верёвки, карабины, вспомогательные петли. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Правила эксплуатации и хранения.

Практическое занятие

Устройство, изготовление, подборка, подгонка, и эксплуатация снаряжения. Бережное отношение. Укладка рюкзака.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Регулярность тренировок. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуального подхода в процессе тренировки.

Практические занятия

Ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры, эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры, футбол, пионербол и др.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

Беговая подготовка (кроссы). Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнение на развитие силы.

Техническая подготовка

Теоретические занятия

Понятие о виде спорта «Спортивный туризм», основы достижения высоких результатов. Особенности технической подготовки туриста. Связь технической и тактической подготовки с результатами выступлений на соревнованиях.

Разновидности технических этапов в пешеходном, лыжном и горном туризме. Изучение понятий: технические этапы, полосы препятствий, (спуск (подъём) по склону с само страховкой, траверс склона, страховка, само страховка, узлы и т.д.).

Практические занятия

Изучение одного из основных приёмов техники – вязка узлов. Их назначение применение. Преимущества и недостатки.

Простейшие приёмы и способы организации страховки. Работа с альпинистской верёвкой, страховочной системой и специальным снаряжением. Отработка приёмов техники спуска и подъёма.

Запомнить правило: Подниматься трудно, а спускаться опасно; траверса склона, переправы по бревну, навесной переправы, параллельным перилам, качающемуся бревну, другие технические приёмы. Соблюдение техники безопасности.

Тактическая подготовка

Теоретические задания

Действия участника соревнований на различных участках дистанции, соотношение скорости бега и качества выполнения приёмов. Взаимодействие в группе. Распределение ролей.

Практические занятия

Предстартовая информация: параметры дистанции, (длина, количество этапов, перепад высот); стартовые параметры (номер, стартовая минута, место нахождения старта и финиша); сведения об этапах (техническое описание); границы района, опасные места.

Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

- Туристское снаряжение: личное и групповое, требование к нему (легкость, прочность, удобство, практичность) уход и ремонт снаряжения. Правило укладки рюкзака.
- Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Основные требования к месту привала и ночлега (бивуака). Виды и организация работ на бивуаке. График дежурств. Охрана природы. Безопасность бивачных работ.
- Подготовка к походам, определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчета о походах, консультации у туристов прошедших маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.
- Питание в походе. Значение правильного питания. Составление походного меню. Список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.
- Правила движения в походе. Преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.
- Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов, составление отчета о походе, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций, отчётный вечер.
- Оформление юношеских разрядов

Практические занятия

- Укладка рюкзака. Дидактическое задание (тест) «личное снаряжение»
- Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивуака). Разжигание костра.
- Составление плана подготовки 1 – 3 дневного похода. Изучение маршрутов похода. Составление плана графика движения в 1-3 походе. Подготовка личного и группового снаряжения.
- Составление меню из списка продуктов для 1-3 похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
- Отработка движения колонной. Соблюдение режима движений. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.
- Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Практическое занятие

Работа с картами различного масштаба. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Упражнение с масштабами карт. Дидактические задания: «топографический диктант», «прочитай карту», упражнения на запоминания знаков, игры,

мини соревнования. Знакомство с различными формами рельефа. Дидактические задания: «определи форму рельефа».

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Дидактическое задание: «определи имя друга». Приёмы пользования компасом. Стороны горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром, ниткой или другими способами. Определение точки стояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

Краеведение

Теоретические задания

Родной край его природные особенности. История города. Известные земляки. Музей и экскурсионные объекты города.

Практические задания

Изучение района путешествия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Участие в краеведческих викторинах. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр видео и фотоматериалов.

Медицинское обеспечение похода и соревнований, до врачебная медицинская помощь

Теоретические занятия

Требования к здоровью участников соревнований и похода. Значение и содержание врачебного контроля. Показание и противопоказания к занятиям туризма. Содержание походной аптечки, первая доврачебная помощь пострадавшему.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, ссадины, потёртости, растяжения, вывихи, переломы; кровотечения, ожоги, солнечный и тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Приёмы искусственного дыхания. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Врачебный, контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям к различным видам туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

2 год обучения

Вводное занятие

Теоретические занятия

Подведение итогов спортивных достижений за прошедший год. Планирование деятельности школы туризма на учебный год. Календарный план городских, областных и региональных соревнований.

Практическое занятие

Участие в подготовке творческого отчета и его защите. Выступление воспитанников школы туризма в СМИ и ТВ с репортажами о соревнованиях и походах. Выступление в школах.

Нормативные документы по спортивному туризму

Теоретические занятия

Спортивный туризм, его место в единой Всероссийской спортивной классификации. Правила организации и проведения туристских соревнований для школьников РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками, и студентами РФ. Разряды и звания в туризме, дисциплина «Дистанция».

Практические занятия

Изучение инструкций, правил, положений о соревнованиях и условий проведения. Применение методических рекомендаций по преодолению технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Знание правил, положения о соревнованиях и условий проведения – обязательное требование к каждому участнику.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении, функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для туловища в различных исходных положениях, влияющих на формирование правильной осанки; упражнения для ног; упражнения с сопротивлением; упражнения с предметами; упражнения с отягощением; упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком; элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости; Упражнения на развитие быстроты; упражнения для развития прыгучести и ловкости; упражнения для развития силы; упражнения для развития гибкости; упражнения на развитие и расслабление мышц.

Работа на тренажерах. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, лыжных гонках, туризму. Участие в тренировочных походах, походах выходного дня.

Основы техники и тактики туристских соревнований

Теоретические занятия

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация соревнований (масштаб, класс дистанции, ранг соревнований). Изучение и применение отдельных технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией: пешеходный туризм; лыжный туризм; (дистанции по технике туризма; тактико-технические дистанции – КТМ, поход кросс; спортивное ориентирование). Знакомство с методикой определения оценки класса дистанции соревнований.

Практические занятия

- Освоение обязательных приемов обеспечивающих безопасность – командная страховка, самостраховка, судейская страховка. Страховочное снаряжение, требования к нему.
- Определение оценки класса дистанции городских соревнований по спортивному туризму.
- Отработка и совершенствование технических и тактических приемов и способов при преодолении технических этапов и специальных заданий на дистанциях второго и третьего класса.

Дисциплина «Дистанция».

Пешеходный туризм: вязка узлов; разжигание костра, кипячение воды; преодоление заболоченного участка по жердям; подъем, траверс, спуск по склону с альпенштоком; подъёмы, спуски с использованием верёвки, навешанной судьями (командой); преодоление реки (оврага) по навесной переправе наведенной судьями (командой); переправа по верёвке; Основы топографии, ориентирования, движение по азимуту. Задания по краеведению. Оказание доврачебной медицинской помощи, транспортировка пострадавшего и др.

Лыжный туризм: прокладывание лыжни; подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой, елочкой; спуски: скоростной, с поворотами, с торможением; траверс склона на лыжах; спуск, подъем, траверс по веревке на крутом склоне; переправа через ручей по бревну с использованием перил; транспортировка «пострадавшего» на волокушах; оказание до врачебной помощи; разжигание костра; определение точки своего стояния и др.

Тактические приемы: выбор оптимального пути движения; способы движения участников; согласованные действия команды; взаимозаменяемость; способы транспортировки груза и «пострадавшего» на отдельных участках; правильный подбор и использование снаряжения; правильная оценка различных участков и способов их преодоления; оценка времени на прохождение отдельных участков и др.

Участие в соревнованиях.

Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Теоретические занятия

Определение цели похода, выбор района, составление календарного плана путешествия, нитки маршрута, графика передвижения. Подбор группы, распределение обязанностей. Соответствие состава группы целям похода. Психологическая совместимость. Источники информации о районе путешествия. Оформление походной документации. (маршрутная книжка или маршрутный лист, приказ на проведение похода). Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Спонсоры. Составление меню из списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Групповое и личное снаряжение. Требование к одежде и обуви.

Тактика и техника пешеходного туризма. Движение группы на маршруте. Общее и чистое ходовое время. Организация рабочего дня. Выбор места бивуака. Темп, ритм по пересеченной ровной местности. Зависимость скорости движения от темпа и шага.

Характеристика часто встречающихся препятствий в пешеходном походе и способы их преодоления.

Меры безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Практические занятия

Подготовка и подбор необходимого личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения.

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Разведение костра в сырую погоду при сильном ветре.

Составление плана подготовки многодневного туристского похода. Изучение маршрута похода, разработка маршрута и графика похода. Подготовка картографического материала. Заполнение маршрутной документации. Подготовка и подбор продуктов питания. Составление сметы расходов. Составление меню из списка продуктов на 5-7 дней похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Отработка техники движения и способов преодоления препятствий: по тропам, травянистым, осыпным склонам, маренам (подъем, спуск, траверс); страховка и само страховка; переправы в брод, над водой, устройство навесных переправ, меры обеспечения безопасности группы на переправах.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Подготовка и составление отчета о походе. Обработка собранных материалов и заданий по краеведению.

Топография и ориентирование на местности

Теоретические занятия

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт, карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Способы ориентирования: ориентирования в походе с помощью топографической карты не дающей информации о местности; движение по легенде- подробному описанию пути; по обозначенному маршруту; заданному маршруту.

Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команды и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков; задания «прочитай карту»

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

Упражнения: движение с использованием карты в заданном направлении; по обозначенному маршруту; по легенде; по пересечённой, закрытой лесом местности.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Краеведение

Теоретические занятия

Изучение района путешествия.

Краеведческие наблюдения, исследовательская работа в походе, методика их выполнения.

Практические занятия

Сбор материалов и знакомство с литературными и другими источниками, с историей, природой, климатом района похода.

- Пути подъезда к началу маршрута.
- Описание маршрута.
- Ведение походного дневника.
- Исследование растительного мира НСО и района похода
- Метеорологические наблюдения.
- Обработка материалов. Подготовка сообщений.

Медицинское обеспечение похода. Доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом.

Обязанности участника, ответственного за медицинское обслуживание.

Первая медицинская помощь в походе, значение своевременного оказания помощи.

Причины, признаки, первая помощь (лечение) при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывах связок, вывихов, ранах острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине, отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях брюшной полости.

Организации транспортировки пострадавшего на длительное расстояние.

Практические занятия

Обучение ответственного за медицину и всех участников группы методам диагностики травм и болезней. Методика проведения практических занятий по медицинскому обеспечению, обработка раны, наложение повязок, способам реанимации, транспортировке пострадавшего. Характерные ошибки. Разбор.

3 год обучения

Вводное занятие

Теоретические занятия

Анализ результатов соревновательной и походной деятельности, роста индивидуальных результатов воспитанников, определение целей и задач.

Практические занятия

Подготовка фото- и видеоматериалов за прошедший год. Обработка путевых записей и дневников. Выпуск фотогазеты о походе. Выступление в СМИ и ТВК. Подготовка технического отчета и его защита в МКК Новосибирского отделения Федерации спортивного туризма России.

Деятельность и структура Школы туризма ЦДО

Теоретические занятия

Роль и значение Школы туризма в развитии массового и спортивного туризма в городе. Цели и задачи. Деятельность школы.

Практические занятия

Планирование деятельности школы туризма в новом учебном году. Смета расходов. Создание материальной базы школы.

Основные нормативные документы по спортивному туризму

Теоретические занятия

Знакомство с основными нормативными документами.

Правила соревнований в дисциплине «Маршрут». Кодекс путешественника.

Инструкция по организации и проведении туристских походов, экспедиций (экскурсий, путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами РФ. Спортивная единая всероссийская классификация маршрутов.

Методика категорирования пешеходного маршрута.

Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм», Регламенты, ЕВСК в группе дисциплин «Дистанция».

Разрядные требования. Разряды и звания в туризме.

Практические занятия

Детальное изучение правил. Применение методики категорирования пешеходного маршрута для квалификации спортивного похода.

Методика организации и проведения массовых туристско – спортивных мероприятий, их характеристика

Теоретические знания

Главная задача туристических соревнований, слётов, конкурсов, вечеров – пропаганда туризма, обмен опытом, общение, развитие творческих способностей. Организация, проводящая мероприятия. Состав организации. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места. Утверждение главного судьи, комплектование судейской коллегии. Роль судейской коллегии в подготовке соревнований. Медицинское обеспечение. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения соревнований и слётов.

Практические занятия

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Разработка положения о соревнованиях, Условия его проведения.

Работа комендантской службы (оборудование мест общего пользования на соревнованиях (слётах)).

Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи.

Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства и проведения

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований и их особенности.

Основная цель соревнований – проверка тактической, и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности и новых образцов снаряжения.

Выбор вида и района соревнований. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности.

Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности туристских соревнований.

Организация старта и финиша. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований. Подготовка дистанций соревнований. Организация судейства этапов.

Организация и проведение конкурсов. Методика судейства соревнований. Правила

оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксации нарушений.

Практические занятия

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства, техники судейства.

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции.

Работа в составе службы дистанции.

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата.

Работа в составе бригад старта и финиша.

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

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

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Тактико – техническая подготовка (туристская техника)

Теоретические занятия

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму.

Содержание соревнований, классификация дистанций, оценка этапов (тактическая и техническая сложность, физическая сложность, степень реальности этапа, автономность работы участников, режим спасработ), порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Основные принципы определения результатов.

Участники соревнований. Форма одежды. Снаряжение и технические средства передвижения участников.

Практические занятия

Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Выбор пути движения рационального и безопасного. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований «Техника туризма» «Контрольно - туристский маршрут» «Контрольно – спасательные работы».

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Участие в соревнованиях.

Организация, подготовка и проведение спортивных походов (туристская подготовка)

Теоретические занятия

Практические занятия

Определение цели похода; выбор района и времени. Маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Распределение обязанностей. Максимально возможный сбор сведений по району и тщательная разработка маршрута, сметы и календарного плана похода, объем предпоходных тренировок, повышенная моральная ответственность, особые требования по обеспечению безопасности, особенности разработки запасных и аварийных вариантов, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок. Необходимость акклиматизации. Обязательность схоженности и психологической совместимости, дублирование руководства, необходимость медицинского контроля участников похода.

Оформление путёвых документов утверждение маршрута похода в МКК, регистрация в (ПСО). Проверка готовности группы перед выходом на маршрут .

Общественно полезная работа на маршруте.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий. Организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Организация туристского быта в экстремальной ситуации.

Топография и ориентирование на местности

Теоретические занятия

Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек.

Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Особая роль разведки и восхождение на обзорные вершины (точки).

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Прохождение маршрута в ночное время. (Ночные соревнования по ориентированию).

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Причины травматизма и анализ несчастных случаев.

Основные причины: плохая физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, резкое изменение метеорологических условий, недостаточный контроль и самоконтроль при низких температурах и сильном ветре, плохо подготовленное снаряжение, незнание приёмов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы залог успешных её действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причина, способы устранения.

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение.

Значение страховки и само страховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от пути маршрута. Особенности страховки и само страховки при

движении на травянистых, осыпных, скальных и снежных склонах. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Организация работы с группой. Моделирование аварийной ситуации. «поисково-спасательные работы». Разбор занятий.

Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Обзор литературы и пособий по туризму

Теоретическое, практическое занятие.

Литература для обучающихся и педагогов.

1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы

Личностные:

- развитые моральные и волевые качества: выносливость, умение преодолевать трудности, умение выживать в экстремальных условиях;
- обучающийся умеет общаться и уживаться в коллективе;
- укреплено здоровье;
- обеспечена безопасность спортивных туристских походов и соревнований.

Метапредметные:

- развиты разнообразные практические навыки: самоорганизация и самоуправление;
- созданы условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом.

Предметные:

- приобретены важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- отработаны и усовершенствованы технические и тактические приемы при преодолении реальных препятствий;
- развиты основные и специальные физические качества у спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня в видах спортивного туризма (пешеходных, лыжный, горный).

1 года обучения

Должен знать:		Должен уметь:
1	Место и время проведения занятий, результаты соревнований и походов за прошлый год и задачи на новый учебный год.	Участвовать в коллективном планировании деятельности школы туризма в учебном году. Подводить итоги собственных достижений.
2	Основы безопасности на занятиях, в походе – дисциплина. Правила поведения	Преодолевать естественные препятствия, двигаться по пересечённой местности. Знать действия (условно) заблудившегося в лесу.
3	Развитие туризма в России. Виды туризма. Норматив «Юный турист России»	
4	Гигиену физических упражнений. Гигиену обуви, одежды, тела	Соблюдать меры личной гигиены; Составлять и соблюдать режим дня.
5	Правила и обязанности участников соревнований	Соблюдать правила и обязанности участников соревнований

	Виды соревнований	Участвовать в соревнованиях
6	Личное снаряжение Групповое Специальное Требования к снаряжению	Правильно эксплуатировать личное, групповое, специальное снаряжение Хранить снаряжение Подбирать и подгонять снаряжение Укладывать рюкзак
7	Задачи ОФП Значение регулярности тренировок Принципы постепенности повторности, индивидуального подхода	Выполнять общеразвивающие упражнения, для мышц шеи, плечевого пояса, силы, живота, ног. Передвигаться на лыжах, выполнять технические приёмы
8	Роль и значения специальной физической подготовки для роста мастерства туристов Методику развития специальных качеств необходимых туристу (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила)	Выполнять беговые упражнения Выполнять упражнения на развитие быстроты На развитие ловкости и прыгучести На развитие силы
9	Понятие о спортивном туризме Значение техники Понятие технических приёмов (спуск, подъем по склону, траверс склона, страховка, само страховка, узлы и т.д.), меры техники безопасности	Правильно вязать узлы Работать с альпинистской верёвкой, страховочной системой, карабином Организовать страховку и само страховку Выполнять технические приёмы, спуск, подъем, траверс, переправа ит. д. Соблюдать технику безопасности
10	Взаимосвязь техники и тактики в обучении туриста Правила распределения роли в группе	Соотнести скорость бега и качества выполнения технического приема. Знать параметры дистанции, границы района, опасные места
11	Требования предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности Порядок подготовки к походу. Основные источники сведения о районе похода. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения. Принцип составления меню и смета продуктов Основные правила движения группы на маршруте, общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. -порядок подведения итогов похода.	Составлять перечень личного и группового снаряжения для ПВД Укладывать рюкзак Подгонять и ухаживать за снаряжением Выбирать место для бивака и привала. Устанавливать палатки. Заготавливать дрова разводить костер Составлять план подготовки похода Изучать район похода Составлять план – график похода Составлять меню и сметы продуктов для 1/3 похода, фасовать и упаковывать продукты. Готовить на костре каши и супы. Соблюдать правила и режим движения Отрабатывать движения колонной Преодолевать естественные препятствия Составлять отчет о походе Ремонтировать снаряжение.
12	Понятие о масштабе карты. Различие топографических и спортивных карт. Группы условных знаков. Типичные формы рельефа. Стороны горизонта понятие азимута и его определение. Устройство компаса. Приемы пользования компасом. Способы	Определять масштаб и расстояние по карте. Читать и изображать топографические знаки. Определять рельеф по карте. Измерять и строить азимут. Ориентировать карту по компасу. Выполнять прямые и обратные засечки. Измерять расстояние парами шагов.

	измерения расстояний на карте и на местности. (нитка, линейка, курвиметр). Ориентироваться с помощью карты в походе.	Определять точку стояния. Определять ориентир движения. Сохранять направление движения.
13	Основные сведения о географическом положении, климат, растительный и животный мир родного края. История города. Экскурсионные объекты города и музеи	Выполнять краеведческие задания, посещать экскурсионные объекты, разрабатывать маршруты по родному краю, участвовать в викторинах.
14	Противопоказания к занятиям туризмом. Состав медаптечки. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при тепловом, солнечном ударе. Наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего.	Оказать первую доврачебную помощь. Обеззаразить воду. Изготавливать носилки, волокуши и транспортировать пострадавшего.
	Личностные качества: - собранность; - бережное отношение к окружающей среде; - чувство патриотизма; - чувство товарищества; - самовоспитание; - волевые качества	

Предполагаемые педагогические результаты после 2 года обучения

	Должен знать:	Должен уметь:
1	Место и время проведения занятий и тренировок Итоги спортивных достижений за прошедший год.	Подводить итоги своих достижений и команды, выступать с репортажем о соревнованиях и походах в СМИ и ТВ. Составлять календарный план городских мероприятий по туризму.
2	О существовании правил и условий проведения спортивных соревнований и походов.	Изучать инструкции, правила, положения о соревнованиях, условия их проведения: применять методические рекомендации по проведению различных препятствий.
3	Организацию и проведение подготовительных тренировок. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Выполнять нормативы по физической подготовке.
4	Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов.	Совершенствовать навыки и физические качества в походных (соревновательных) условиях.
5	Основные задачи технико-тактической подготовки. Цели задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Виды. Классификацию соревнований.	Организовать командную страховку, само страховку, судейскую. Работать со страховочным снаряжением, Определять оценку класса дистанции соревнований, Выполнять технические и тактические приемы и способы преодоления технических этапов и специальных заданий на дистанции 2 и 3 класса. Участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника.
6	Основы подготовки к походу «стратегию и тактику» Меры безопасности в туристском походе и на тренировках. Характеристику части встречающихся препятствий.	Заполнять маршрутные документы, Подготавливать картографический материал Разработать маршрут Участвовать в спортивном походе III степени сложности или I категории сложности, Преодолевать естественные препятствия, Соблюдать меры безопасности. Составлять отчет о походе.
7	Различие топографических и спортивных карт, группы условных знаков, способы ориентирования. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	Читать и изображать топографические условные знаки. Двигаться по легенде. По обозначенному маршруту. Заданному маршруту. по пересеченной, закрытой лесом, местности. Участвовать в соревнованиях по ориентированию.
8	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Методику выполнения краеведческих наблюдений и исследований	Составлять описание маршрута и перевалов. Выполнять краеведческие наблюдения за погодой. Исследовать растительность родного края. Обрабатывать материалы, готовить сообщения.

9	Меры профилактики различных заболеваний; необходимость диспансеризации перед походом. Обязанности участника, ответственного за медицинское обслуживание. Причины, признаки и оказание доврачебной помощи в походе.	Оказывать доврачебную помощь в походе и на соревнованиях. Транспортировать пострадавшего на длинные расстояния.
	Личностные качества: - чувство коллективизма, - чувство взаимопомощи; - целеустремленность; - ответственность; - собранность; - дисциплинированность; - инициативность; - бережное отношение к окружающей среде; - чувство патриотизма.	

Предполагаемые педагогические результаты после 3 года обучения

	Должен знать:	Должен уметь:
1		Анализировать результаты спортивных достижений за год. Обрабатывать путевые походные записи. Участвовать в подготовке и защите технического отчета.
2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность.	Принимать активное участие в деятельности школы. Составлять календарный план и смету расходов на соревнования.
3	Основные нормативные документы по туризму (инструкции, правила, кодекс путешественника). Методику категорирования пешеходного маршрута.	Пользоваться положениями о соревнованиях условиями к ним, инструкциям, правилами, применять методические рекомендации по преодолению различных препятствий.
4	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Работу календарной службы.	Составлять план подготовки и проведения мероприятий. Разрабатывать положения о соревнованиях, условия к проведению. Подготовить инвентарь и снаряжение для соревнований. Участвовать в выборе района соревнований.
5	Правила соревнований в группе дисциплин «Дистанция». Методику судейства. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	Участвовать в планировании дистанции, постановке и оборудовании этапов, их судействе. Работать в составе секретариата. Готовить судейскую документацию. Организовывать судейскую страховку на этапах. Участвовать в судействе.
6	Значение регулярности тренировок, врачебного контроля и самоконтроля.	Выполнять нормативы по физической подготовке.
7	Основные средства и методы специальной физической подготовки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Выполнять приемы лыжной подготовки, ориентирования, туристской техники.
8	Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Тактические действия команды перед соревнованиями.	Участвовать в прохождении дистанции «техника туризма» «контрольно-туристический маршрут» кросс-поход.
9	Приемы подготовки к походу в полном объеме	Участвовать в степенных и спортивных походах I-II к.с.
10	Роль разведки и восхождений на обзорные вершины. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности в тумане и темноте	Выбирать оптимальный путь на маршруте. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентированию в ночное время.
11	Причины травматизма. Особенности страховки и само страховки при движении на травянистых, осыпных склоновых и снежных склонах. Приемы транспортировки пострадавшего.	Разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. Участвовать в соревнованиях «Поисково-спасательные работы», оказывать первую доврачебную помощь.
12		Пользоваться литературой.
	Личностные качества: - чувство коллективизма, - чувство взаимопомощи; - целеустремленность; - ответственность; - собранность;	

	- дисциплинированность; - инициативность; - бережное отношение к окружающей среде; - чувство патриотизма; - самореализация в выбранном виде деятельности
--	--

Предполагаемые педагогические результаты после 4, 5 года обучения

	Должен знать:	Должен уметь:
1		Анализировать результаты спортивных достижений за год. Обращивать путевые походные записи. Участвовать в подготовке и защите технического отчета.
2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность.	Принимать активное участие в деятельности школы. Составлять календарный план и смету расходов на соревнования.
3	Основные нормативные документы по туризму (инструкции, правила, кодекс путешественника). Методику категорирования пешеходного маршрута.	Пользоваться положениями о соревнованиях условиями к ним, инструкциям, правилами, применять методические рекомендации по преодолению различных препятствий.
4	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Работу календарной службы.	Составлять план подготовки и проведения мероприятий. Разрабатывать положения о соревнованиях, условия к проведению. Подготовить инвентарь и снаряжение для соревнований. Участвовать в выборе района соревнований.
5	Правила соревнований в группе дисциплин «Дистанция». Методику судейства. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	Участвовать в планировании дистанции, постановке и оборудовании этапов, их судействе. Работать в составе секретариата. Готовить судейскую документацию. Организовывать судейскую страховку на этапах. Участвовать в судействе в качестве Юных судей и судей с III спортивной категорией.
6	Значение регулярности тренировок, врачебного контроля и самоконтроля.	Выполнять нормативы по физической подготовке.
7	Основные средства и методы специальной физической подготовки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Выполнять приемы лыжной подготовки, ориентирования, туристской техники.
8	Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Тактические действия команды перед соревнованиями.	Участвовать в прохождении дистанции «техника туризма» «контрольно-туристический маршрут» кросс-поход.
9	Приемы подготовки к походу в полном объеме	Участвовать в степенных и спортивных походах I-II к.с.
10	Роль разведки и восхождений на обзорные вершины. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности в тумане и темноте	Выбирать оптимальный путь на маршруте. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентированию в ночное время.
11	Причины травматизма. Особенности страховки и само страховки при движении на травянистых, осыпных склонах и снежных склонах. Приемы транспортировки пострадавшего.	Разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. Участвовать в соревнованиях «Поисково-спасательные работы», оказывать первую доврачебную помощь.

12		Пользоваться литературой.
	Личностные качества: - чувство коллективизма, - чувство взаимопомощи; - целеустремленность; - ответственность; - собранность; - дисциплинированность; - инициативность; - бережное отношение к окружающей среде; - чувство патриотизма; - самореализация в выбранном виде деятельности	

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов для различных видов групп и иных форм организации обучающихся, входящих в творческое объединение

	Группа	Разновозрастная группа
Количество		
Начало учебного года	14.09 текущего года	14.09 текущего года
Окончание учебного года	25.05 текущего года	25.05 текущего года
Организационный период	с 14.09 по 13.10.текущего года	с 14.09 по 13.10.текущего года
Каникулы	с 30.10 по 06.11 с 29.12 по 10.01 с 24. 03 по 01.04 текущего года	с 30.10 по 06.11 с 29.12 по 10.01 с 24. 03 по 01.04 текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 14.09.по 17.09. текущего года	с 14.09.по 17.09. текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 10.05 по 20.05 текущего года	с 10.05 по 20.05 текущего года
Летние профильные смены	с 14.06 по 18.06 текущего года	с 14.06 по 18.06 текущего года
Спортивный поход I категории сложности	19.07 по 28.07 текущего года	19.07 по 28.07 текущего года
Продолжительность учебного года	33 недели	33 недели

2.2. Условия реализации программы

Формирование программно-методической системы по обеспечению качества образовательной деятельности

Важнейшим условием успешной реализации программы является интенсивная разработка и применение методов дифференцированно-групповой работы, ориентированной на развитие индивидуальности ребёнка с учётом различных темпов восприятия и скорости выполнения учебно-тренировочных и тактико-технических заданий. Для этого педагог должен в совершенстве владеть активными формами и методами обучения, технологиями непрерывной поддержки обратной связи с обучающимися.

Формирование учебно-дидактического портфеля педагога-практика

Необходимо целенаправленно разрабатывать комплекс специальных учебно-тренировочных заданий, дифференцирующих работу обучающихся по степени сложности и доступности, контрольных упражнений адекватных способностям ребёнка и уровню практической обученности.

Реализация программы предполагает оснащение дидактическими и информационно-методическими материалами, в которые входят: тесты по топографии, методические разработки учебных занятий, топографические карты, маршруты степенных походов, и отчеты по ним, регламенты по проведению соревнований в дисциплинах дистанции, правила соревнований, образцы узлов, атласы и т.д.

Формирование материально-технического комплекса по обеспечению качества образовательной деятельности

Материально-технический комплекс предполагает наличие помещения, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам и оснащено необходимым оборудованием.

Туристское снаряжение: каски, жумары, карабины, страховочные системы, безопасное спусковое снаряжение, веревки для натяжения технических этапов, палатки, коврики, рюкзаки.

Лыжное снаряжение: лыжи, лыжные палки и ботинки.

Технические средства обучения и оборудование: компьютер, экран, доска, велотренажор.

2.3. Формы аттестации

В педагогический мониторинг программы входит: входная, промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы.

Входная диагностика проводится при поступлении обучающегося в объединение в форме собеседования и выполнения комплекса простейших физических упражнений (подъем и спуск по веревке и бег на 30 м.)

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года. Во время проведения соревнований на дистанциях пешеходных и лыжных, участием в конкурсах по завязыванию туристских узлов, топографии и краеведению, на основании выполнения тактико-технических заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовки.

В летний период организовывается степенной поход вдоль Обского водохранилища, итогом которого становится присвоение юношеских разрядов по дисциплине - маршрут.

Итогом освоения программы является выполнение взрослых разрядов по спортивному туризму, которые присваиваются в результате участия в муниципальных, областных и региональных соревнованиях. Полученные результаты фиксируются в протоколах соревнований, прописываются в книжках спортсмена.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующие методы педагогической диагностики:

- тестирование;
- анкетирование;

- наблюдение.

Формы: устные опросы, беседы, выполнение контрольных нормативов, соревнования внутри объединения, викторины.

2.5. Методико-дидактический комплекс

При организации образовательной деятельности используется система методов организации и осуществления образовательной деятельности по Ю. К. Бабанскому:

Объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания при работе с картами, документацией, фото топографических знаков; при демонстрации педагогом наглядных примеров, через демонстрацию видеоматериалов по итогам соревнований. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Методы стимулирования, к которым относятся соревнование, поощрение, наказание, личный пример и т. п., все, что связано с мотивацией деятельности.

Учебно-тренировочное занятие – приоритетная **форма учебного занятия**. Оно состоит из нескольких этапов:

организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия; проверка имеющихся у обучающегося знаний и умений и его готовности к изучению новой темы; ознакомление с новыми знаниями и умениями; упражнения на закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование учебно-тренировочных и тактико-технических упражнений; подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Принципы, заложенные в основу образовательной деятельности:

- принцип практической направленности;
- принцип индивидуализации;
- принцип безопасности жизни и здоровья детей;
- принцип ориентации на успех;
- принцип опоры на интерес;
- принцип целостности;
- принцип создания новых и сохранения существующих традиций;

Помимо образовательной деятельности большое внимание уделяется *досуговой деятельности* – это совместная продуктивно-творческая деятельность, направленная на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление равенства и партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

2.6. Программа воспитания

Характеристика объединения: объединение туристско - краеведческой направленности «Спортивный туризм» входит в школу туризма «Исток» МАОУ ДО ЦДО г. Искитима.

В объединении занимаются обучающиеся в возрасте 8 – 18 лет, в количестве 56 человек, из них 23 девочки и 33 мальчика.

Приоритетным направлением является воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду, способствует развитию таких качеств у обучающихся, как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Цель: Развитие личности, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи:

- Формирование уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- Умение адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- Воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов.
- Воспитание и развитие моральных и волевых качеств: выносливости, умения преодолевать трудности, умения выживать в экстремальных условиях;
- Укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся.

Формы и виды содержания деятельности

Блок «ключевые дела внутри объединения»

Это традиционные дела в объединении, в которых принимает участие большая часть обучающихся. Которые обязательно планируются, готовятся и проводятся, а также анализируются совместно педагогом и детьми. Это мероприятия, предполагающие совместную продуктивно-творческую деятельность, направленную на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

На уровне объединения:

- Посвящение в туристы.
- Ежегодные творческие мероприятия туристско-краеведческой направленности, согласно основным датам общероссийского туристско календаря (день туриста, день альпиниста).
- Церемония награждения по итогам года за активное участие в жизни объединения.

За пределами объединения:

- Привлечение старших обучающихся к совместной работе на мероприятиях по спортивному туризму (помощь в судействе на муниципальных, областных соревнованиях, в качестве инструкторов на профильных сменах)
- Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы.

На индивидуальном уровне:

- Вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела объединения;
- Индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки;
- При необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка.

Блок «Образовательное занятие»

- Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает:
- Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся.
- Побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения (правила общения с педагогом и сверстниками).
- Включение игровых ситуаций в образовательный процесс с целью поддержания мотивации к получению знаний в области спортивного туризма.
- Групповой чат с обучающимися ВКонтакте используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Блок «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания в рамках следующих форм:

- Родительский чат в WhatsApp (куда публикуются результаты и фото соревнований, решаются важные вопросы, связанные с сопровождением образовательной деятельности);
- Родительские собрания в течение учебного года;
- Индивидуальные консультации.

Планируемые результаты:

Бережное отношение к родному краю, формирование навыков самодисциплины, воспитание характера, взаимопомощь, взаимовыручка. Умение работать в коллективе. Нести ответственность перед командой.

2.7. Календарный план воспитательной работы объединения «Спортивный туризм»

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Краткое содержание	Сроки проведения (сентябрь - май)	Ответственный
1.	Общекультурное направление	«Всемирный день туризма»	Выход в лес, знакомство с историей образования дня туризма, игры, чай у костра	Сентябрь	Черных О.С.
		«День Рождения»	Чаепитие с поздравлением именинников, игры, конкурсы	Раз в квартал	
		«С Новым годом!»	Обычаи и традиции встречи Нового года и Рождества	Декабрь	
2.	Спортивное	Кубок и областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «памяти Ю. Ромашова»	Соревнования	Октябрь 01.10. -03.10.2021	Черных О.С.
		Открытое первенство Азовского района Омской области в закрытых помещениях среди обучающихся «Ноябринки - 2021»	Соревнования	Ноябрь 12.11.-14.11.2021 Или 19.11.-21.11.2021	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки – 2021»	Соревнования	11.12-12.12.2021	Черных О.С.
		Чемпионат Сибирского Федерального округа по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки – 2021»	Соревнования	02.12.-06.12.2021	
		Финал Кубка области и областные соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	18.12.-19.12.2021	
		Чемпионат Новосибирской области по	Соревнования	Январь	Черных О.С.

		спортивному туризму на лыжных дистанциях		29.01.-30.01.2022	
		Конкурс по вязке туристских узлов	Соревнования	Февраль 05.02.2022	Черных О.С.
		Первенство и Чемпионат по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Памяти МС Э.Рихтера»	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Городской Звездный поход на лыжах	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Областной Звездный поход на лыжах по НСО, посвященный 23 февраля	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	12-13.-3.2022	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Сибирские связки»	Соревнования	Апрель	Черных О.С.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования	14-15.05.2022	Черных О.С.
3.	Здоровье сберегающее направление	Инструктаж по ТБ	Учить детей следить за своим здоровьем	В начале и в конце каждой четверти	Черных О.С.

Рекомендуемая литература.

Для педагогов:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография. М., 1985
3. Анникова Т.А. Организация туристско-краеведческой работы с обучающимися 2002г.
4. Атлас юного туриста-краеведа Новосибирской области.-Новосибирск,1998.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
6. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников,-М., 1979.
9. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.; ФиС, 1974.
11. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.; Знание, 1990.
12. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.:ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм, М Профиздат 1983
14. Желудев Ф.И. Памятка организатору туристско-краеведческой работы с учащимися. М.,1991.
15. Жигарев О.Л. 19-я конференция по безопасности в спортивном туризме. Новосибирск.,2004
16. Жигарев О.Л.. Смутнев В. Туристские узлы. Новосибирск.,2001.\
17. Захаров П.П. Инструктору альпинизма 1988
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.М.,, 1985
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста М., 1986
20. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования, М., 1984
21. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов.- М.,1990.
22. Крылов Г.В. Юдин Б.С. Умей отдыхать и беречь природу., Новосибирск. 1986.
23. Курилова В.И. Туризм, М. Просвещение 1988
24. Куприн АМ. Занимательная картография. - М.; Просвещение, 1 1990
25. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.-М..1981
26. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.. 1988.
27. Лысогооров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М.,1980.
28. Максимов Г. Искитим 20 век.- Искитим,2000
29. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.М., 1982
30. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. Новосибирск, 2004.
31. Рябов Е.Г. Туризм в школе. М., 1983
Снаряжение для горного туризма (Сост.Директор Л.Б.),М.,1987
32. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.), М.,1987
33. Третьяков Ю.К. Туристскими тропами. Новосибирск., 1987
34. Тятте Я. Горный туризм. Таллин.,1981
35. Хубер Г. Альпинизм сегодня. 1980
36. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов,М.,1984
37. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные М.: Физкультура и спорт, 1983.
38. Энциклопедия туриста.-М.,1994

Для обучающихся:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография.М., 1985
3. Атлас юного туриста-краеведа Новосибирской области.-Новосибирск,1998.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

6. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников,-М., 1979.
8. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97.
9. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.; ФиС, 1974.
10. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.; Знание, 1990.
11. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях.- М.:ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм, М Профиздат 1983
13. Жигарев О.Л.. Смутнев В. Туристские узлы. Новосибирск.,2001.\
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.М.,, 1985
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста М., 1986
16. Крылов Г.В. Юдин Б.С. Умей отдыхать и беречь природу., Новосибирск. 1986.
17. Куприн АМ. Занимательная картография. - М.; Просвещение, 1 1990
18. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.. 1988.
19. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М.,1980.
20. Максимов Г. Искитим 20 век.- Искитим,2000
21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.М., 1982
22. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. Новосибирск, 2004.
а. Снаряжение для горного туризма (Сост.Директор Л.Б.),М.,1987
23. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.), М.,1987
24. Третьяков Ю.К. Туристскими тропами. Новосибирск., 1987
25. Тятте Я. Горный туризм. Таллин.,1981
26. Хубер Г. Альпинизм сегодня. 1980
27. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов,М.,1984
28. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные М.: Физкультура и спорт, 1983.
29. Энциклопедия туриста.-М.,1994

Топографический диктант

Диктант выполняется на тетрадном листе бумаги в клетку. Лист располагается горизонтально. Начало — с правой стороны листа, немного ниже середины. Масштаб изображения — 1 : 25000.

Группа туристов приехала по идущей на север двухпутной железной дороге на электричке на станцию Дубки. От станции на запад уходит улучшенная грунтовая дорога шириной 6 м, по которой туристы пошли. Через 0,5 км им встретилась деревня, Петрово, вытянутая вдоль дороги на 300 м.

Через 1 км от станции дорога пересекает по деревянному мосту реку Воронку, текущую с северо-запада на юго-восток. скорость течения реки 0,1 м\сек, ширина реки ниже моста 50 м. Ширина моста 8м, длина — 70 м, грузоподъемность 6т.

Сразу же за рекой начинается смешанный елово-березовый лес высотой 20 м, толщина стволов 25 см, расстояние между деревьями 6м. Через каждые 0,5 км дорогу с севера на юг пересекают просеки шириной 4м. С северной стороны дороги в пределах видимости с нее и параллельно ей расположен овраг, начинающийся в 1 км от реки и кончающийся у самой реки.

Туристы идут по дороге 2 км после моста и сворачивают на север на просеку. В 100 м к югу от пересечения дороги и этой просеки холм высотой 250м над уровнем моря. Далее туристы идут 0,5 км по просеке до ручья с прохладной и чистой водой, пересекающего просеку и текущего с юго-запада на северо-восток в реку Воронку. На правом берегу ручья в 50 м справа от просеки туристы остановились на привал.

ЗАДАНИЕ ПО ТОПОГРАФИИ (ответы)

1. Определите масштаб карты, если от точки А до точки Б на местности 12 км 500 метров.
Масштаб 1 : 100000 в 1 см = 1000 м или 1 км

2. Учитывая масштаб карты, который вы определили выше, определите расстояние на местности, если на карте:

от т. 1 до т. 2 расстояние = **5,3 см**

от т. 2 до т. 3 расстояние = **7,1 см**

от т. 3 до т. 1 расстояние = **9,6 см**

Общее расстояние на карте = **22 см**

Общее расстояние на местности = **22 км**

3. Определи азимуты направлений:

с т. 1 на т. 2 = **154°**

с т. 2 на т. 3 = **76°**

с т. 3 на т. 1 = **289°**

Карточка участника спортивного ориентирования

Разряд		№ участника		Группа	Финиш			
Фамилия, Имя				Год рождения	Старт			
Команда					Результат			
1	2	3	4	5	6	7	8	○
9	10	11	12	13	14	15	16	

Карточка определения знаков Международной аварийной кодовой системы (ответы)

команда, школа			
Нет	N	F	Нужна пища и вода
Нужны компас и карта		K	Укажите направление следования
Здесь можно безопасно совершить посадку	Δ	LL	Все в порядке

команда, школа			
Нет		F	
Нужны компас и карта		K	
Здесь можно безопасно совершить посадку		LL	

Карточка аварийной ситуации (юниоры-юниорки)

Потеря палатки.

Группа может остаться без палатки в результате потери рюкзака, в котором она находилась. Например: рюкзак рухнул в непогоду с обрыва или его затащило под лед реки. Если рюкзак унесло маловодной порожистой речкой, не следует терять надежды на его спасение. В большинстве случаев намокший рюкзак застрянет подо льдом, среди камней, недалеко от места падения или остановится на спокойном течении.

Редкий, но реальный случай потери палатки - пожар, возникающий по следующим причинам, которые следует учитывать при устройстве ночлега;

- близкое соседство стенок палатки и раскаленной печки;
- развешивание одежды для просушки в опасной близости от печки или трубы;
- сталкивание печки ногами спящих туристов, если в тесной палатке не устроен специальный упор для ног перед печкой;
- неудачная, разваливающаяся конструкция разборной печки или трубы;
- неправильное разжигание примуса, неумелая эксплуатация или неустойчивое положение горящего примуса;
- невнимательность или засыпание дежурного у печки.

При пожаре в палатке первый, увидевший огонь, должен оповестить всех громким криком: "пожар" и, расстегнув или освободив вход палатки, выбросить на улицу источник пожара (горящий примус, развалившуюся печку). Примус можно накрыть попавшими под руку вещами (штормовкой, спальным мешком и т.п.). Прежде, чем хвататься за раскаленную печку или примус, следует предохранить от ожогов руки: надеть на руки варежки, носки. Или обмотать руки рубашкой, курточкой. Сухая, разогретая палатка, да еще на ветру, сгорает моментально, поэтому действовать надо быстро и решительно. Огонь тушится защищенными руками или забрасывается снегом. Следует помнить, что пожар - не повод для получения ожогов и усугубления экстремальной ситуации.

После тушения пожара группа занимается ликвидацией его последствий. Если дыра в палатке небольшая, ставится временная заплатка, которая приметывается булавками, иголками или пришивается нитками. Настоящий ремонт производился днем, при свете. Если палатка пострадала от пожара существенно, необходимо осветить место происшествия костром, фонарем или свечками. Не теряя тепла, следует быстро обуться, одеться и натянуть бахилы. После чего обсудить положение без нахождения виноватых, так как это ничего не дает, а только ухудшит психологическое состояние группы. Если вся ночь еще впереди, дополнительно заготавливают дрова и устраивают ночлег у костра. Если несчастье произошло в «безлесной зоне» делают снежное укрытие.

Не нужно впадать в панику, даже если у палатки выгорел большой кусок ткани. В любой группе всегда можно найти, из чего выкроить на ремонт палатки. Например: продуктовые мешки, чехлы от снаряжения, запасные рубахи, штормовки и т.п. Можно провести перераскрой большой палатки и сделать ее меньше по размерам.

При невозможности восстановления палатки в зависимости от конкретных условий (погоды, опыта, состояния группы) принимаются решения о продолжении маршрута или использовании запасного и аварийного вариантов. Если группе не по силам идти без палатки, надо выходить кратчайшим и легким путем к транспорту или населенному пункту. Если группа и руководитель опытные, нет сильных холодов и ночлег не превращается в борьбу за выживание, можно двигаться по маршруту. Для ночлегов можно использовать промысловые избы охотников, располагающиеся на речках, в устьях ручьев, спать под навесом с костром "нодья" или в снежных ямах с прогретой землей и крышей из тента или веток.

Наглядный материал для изучения туристских узлов

