

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
№3 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №1 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

"Спортивный туризм"

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Составитель:
Кроткова Ирина Геннадьевна -
педагог дополнительного образования

г. Новая Ладога
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726р), Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, контрольные требования по годам обучения.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Цели и задачи

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, в которых каждый максимально реализует себя и развивается, как личность.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста.

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием.

Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа: 8 – 18лет.

Наполняемость группы: 10-15 обучающихся.

Срок реализации программы – 3 года, 34 учебные недели в год

1 год обучения – 102 часа, 3 ч\нед; «Мир туризма»

2 год обучения – 204 часа, 6 ч\нед; «Спортивный туризм»

3 год обучения – 306 часа, 9 ч\нед; «Судьи туристских соревнований»

Форма обучения – очная, очно-заочные, дистанционная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная

Структура программы

Программа имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа рассчитана на 3 года, направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а также является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится на *идее гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова*, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - зачетный поход и выполнение разряда. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

Каждый этап обучения является законченным циклом.

Методическое обеспечение программы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать

информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию

и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например , рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например : навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке.
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.

8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса.	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки.
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Организация учебного процесса

Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

🌟 **Формы образовательного процесса включают в себя:**

- 🌟 Туристские слеты
- 🌟 Соревнования по спортивному туризму
- 🌟 Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии
- Общественно-полезная работа
- 🌟 Вечера, праздники, конкурсы
- 🌟 Комбинированные старты
- 🌟 Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы
- 🌟 Тренировки
- 🌟 Проекты
- 🌟 Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- 🌟 Кросс, круговые тренировки
- 🌟 Проигрывание ситуаций
- 🌟 Создание проблемных ситуаций
- 🌟 Разбор и планирование маршрутов
- 🌟 Оздоровительные процедуры на воздухе
- Игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения.** Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения,

которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на областных и всероссийских соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и области. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в первенствах области и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

Ожидаемые педагогические результаты

Первый год обучения:

- получение знаний умений и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования,
- по подготовке и использованию туристского снаряжения,
- доврачебной помощи,

- организации ночлега,
- приготовлению пищи в походе,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму лыжному, водному, пешеходному туризму;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Второй и третий год обучения:

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний, полученных на 1-ом году обучения; участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категорийных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями учащихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждым многодневными мероприятиями.

Критерии оценки эффективности работы по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3-4 лет работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

6. Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
7. Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.
8. Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности);
9. Привлечение старших воспитанников к судейству на соревнованиях.

Диагностические методики оценки эффективности программы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет.
2. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.
3. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Условия для реализации программы

1. **Опыт педагога.** Для реализации программы необходимо, чтобы тренер-преподаватель (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Так, для подготовки группы только по первому модулю педагогу достаточно иметь опыт участия в пеших туристских походах 1 категории сложности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Для работы по пешеходному профилю необходимо иметь опыт руководства походом не ниже 1 категории сложности и звание Инструктора детско-юношеского туризма или Инструктора туризма. Для занятий по спортивному ориентированию – спортивный разряд.

2. **Материально-техническая и учебно-методическая база.** Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от используемых модулей. Для реализации программы необходимо иметь помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, коврики. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным имуществом — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода. Для реализации профильных модулей требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое.

Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, спортивному туризму и ориентированию. Полезно

самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы.

3. **Технические средства обучения.** Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. С помощью персонального компьютера подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

4. **Связь с туристскими организациями.** Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: ассоциация спортивного туризма Ленинградской области, Федерация спортивного туризма России, Союз туризма России, Федеральный центр туризма и краеведения Российской Федерации.

5. **Финансирование походов.** Очень многие, особенно дальние походы невозможно будет реализовать без финансирования. Возможна помощь родителей, а также привлечение спонсорских средств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения «Мир туризма»

Учебный план занятий

№	Тема	Всего:	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
1.	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	8	4	2	2
2.	Туристическое снаряжение	8	4	2	2
3.	Краеведение	30	10	10	10
4.	Туристский быт	6	2	2	2
5.	Основы доврачебной помощи	6	2	2	2
6.	ОФП	10		5	5
7.	Походы, слеты, соревнования	18	4	4	10
8.	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	13	6	2	5
9.	Питание в однодневном походе	3	1	1	1
	Итого:	102	33	30	39

Тема 1.

«Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие».

Формы контроля – анкетирование учащихся.

Тема 2.

«Туристское снаряжение».

Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и

его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей.

Формы контроля – устный опрос.

Тема 3.

«Краеведение».

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – оформление газеты.

Тема 4.

«Туристский быт».

Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра.

Формы и методы работы – инструктаж, соревнование внутри группы.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 5.

«Основы доврачебной помощи».

Индивидуальный пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения».

Формы контроля – тестирование.

Тема 6.

«Общефизическая подготовка».

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Формы и методы работы – тренировки, игры, прогулки.

Формы контроля – анализ.

Тема 7.

«Походы, слеты, соревнования».

Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе, участие в соревнованиях по спортивному туризму, однодневные походы, водный поход в летние каникулы, пешие степенные походы – 3 степень.

Формы и методы работы – инструктаж, выезды.

Формы контроля – оформление газеты, анализ результатов соревнований.

Тема 8.

«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика».
Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с

использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»).

Формы и методы работы – беседа, игра «Топографическое домино».

Формы контроля – тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 9.

«Питание в однодневном походе».

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – беседа, практическое занятие.

Формы контроля – опрос.

Второй год обучения «Спортивный туризм» Учебный план занятий

№	Тема	Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
1.	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	20	10	5	5
2.	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	15	5	5	5
3.	Краеведение	30	10	10	10
4.	Туристский быт	12	4	4	4
5.	Основы доврачебной помощи	16	4	6	6
6.	Общефизическая подготовка	40		20	20
7.	Походы, слеты, соревнования	44	6	6	32
8.	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	21	6	2	13
9.	Питание в многодневном походе и в походах выходного дня	6	2	2	2
Итого:		204	47	60	97

Тема 1.

«Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

Формы и методы работы – инструктаж, беседа.

Формы контроля – анкетирование, опрос.

Тема 2.

«Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма».

Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы – до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники.

Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д.

Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки.

Формы и методы работы – тренировки на выездах.

Формы контроля – соревнования внутри группы.

Тема 3.

«Краеведение».

Продолжение знакомства с краеведением области: экскурсия в Саблинские пещеры, экскурсия в Выборг с посещением парка «Монрепо», экскурсия на «Поповский разрез» и другие.

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – тестирование.

Тема 4.

«Туристский быт».

Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева.

Формы и методы работы – беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема № 5.

"Основы доврачебной помощи".

Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Формы и методы работы – практическое занятие, беседа.

Формы контроля – тестирование, практический зачет.

Тема 6.

«Общефизическая подготовка».

тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

Формы контроля – анализ.

Тема 7.

«Походы, слеты, соревнования».

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму.

Формы и методы работы – выезды, практические занятия, тренировки.

Формы контроля – анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Тема 8.

«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика».

Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки.

Формы контроля – соревнование.

Тема 9.

«Питание в многодневном походе и в походах выходного дня».

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – лекция, беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Третий год обучения «Судьи туристских соревнований» Учебный план занятий

№	Тема	Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
1.	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	8	4	2	2
2.	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	52	10	10	32
3.	Краеведение	30	10	10	10
4.	Туристский быт	30	10	10	10
5.	Основы доврачебной помощи	30	10	10	10
6.	Общефизическая подготовка	40		20	20
7.	Походы, слеты, соревнования	52	10	10	32
8.	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	34	10	10	14
9.	Питание в многодневном походе и в походах выходного дня	30	10	10	10
	Итого:	306	74	92	140

Тема 1.

«Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

Формы и методы работы – инструктаж, беседа.

Формы контроля – анкетирование, опрос.

Тема 2.

«Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма».

Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы – до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники.

Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д.

Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки.

Формы и методы работы – тренировки на выездах.

Формы контроля – соревнования внутри группы.

Тема 3.

«Краеведение».

Продолжение знакомства с краеведением области: экскурсия в Саблинские пещеры, экскурсия в Выборг с посещением парка «Монрепо», экскурсия на «Поповский разрез» и другие.

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – тестирование.

Тема 4.

«Туристский быт».

Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева.

Формы и методы работы – беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема № 5.

"Основы доврачебной помощи".

Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Формы и методы работы – практическое занятие, беседа.

Формы контроля – тестирование, практический зачет.

Тема 6.

«Общезащитная подготовка».

тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

Формы контроля – анализ.

Тема 7.

«Походы, слеты, соревнования».

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму.

Формы и методы работы – выезды, практические занятия, тренировки.

Формы контроля – анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Тема 8.

«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика». Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки.

Формы контроля – соревнование.

Тема 9.

«Питание в многодневном походе и в походах выходного дня».

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – лекция, беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Нормативы ОФП

№	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
			1	3	5	1	3	5
1	Бег 60 м	8- 9	12.3	11.9	11.6	12.6	12.2	11.8
		10	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		11	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		12	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		13	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		14	-	-	-	10.6	10.6	10.0
		15-16	-	-	-	10.1	9.8	9.5
2	Бег 100 м	8-9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		13	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		14	14.8	14.4	14.1	-	-	-
		15-16	14.2	13.8	13.5	-	-	-
3	Прыжок в длину с места	8- 9	150	160	170	100	110	120
		10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	2000	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
		15-16	195	215	225	180	190	200
4	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	1	3	5
		10	4	6	8	3	5	7
		11	9	11	13	5	7	9
		12	-	-	-	8	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
		15	-	-	-	18	22	24
5	Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
		15	7	9	11	-	-	-
6	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

	12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	13	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
	14	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20
	15	11.30	11.10	10.50	9.20	9.00	8.40

Материально-техническое обеспечение программы

Групповое (общественное) снаряжение:

Палатка (3-х; 4-х местная) – 4 шт. Шатер «Зима» – 1 шт. Тент костровой – 1 компл. Костровой набор – 1 компл. Газовая горелка – 4 шт. Котлы – 6 шт. Половник – 4 шт. Ремонтный набор Аптечка походная Карабины – 20 шт. Топор – 2 шт.	Веревка основная – 100 метров Веревка вспомогательная – 30 метров Пила двуручная - 2 шт. Картографический материал Фотоаппарат – 1 шт. Видеокамера – 1 шт. Планшет – 1 шт. Бипер – 4 шт. Зонд для поиска в лавине – 4 шт.
--	---

Личное специальное снаряжение (на одного обучающегося):

Рюкзак
Спальный коврик
Спальник
Компас
Фонарь
Система страховочная – 1 компл
«Кошки» – 1 компл
Ледоруб
Спусковое устройство
Жумар
Каска
Лавинная лента
Лыжи, палки, ботинки лыжные

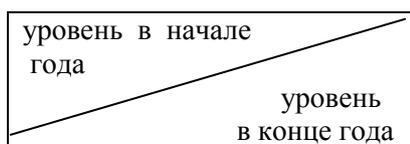
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

Мониторинг образовательного процесса

Объединения Руководитель

Уровень усвоения программного материала учащихся в 20...-20.... учебном году

№	Фамилия, Имя	Разделы программы							Динамика изменений «+, - »	Примечание
		Топография и ориентирование	Техника туризма	Мед. помощь	ОФП	Краеведение	Участие в соревнованиях	Одноднев. походы		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										



Оценка уровня подготовленности группы в %: «0» - 16% «Н» - 26% «У» - 35,9% «Х» - 22,6%

* Оценка уровня руководителем (педагогом):

0 – не участвовал в тестировании (зачете); Н – недостаточный уровень;

У – удовлетворительный уровень; Х – хороший уровень

Список литературы

Основные источники:

1. Административно-территориальное деление Ленинградской области, справочник, Лениздат, 1990.
2. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
4. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
5. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
6. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
8. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
10. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
11. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
12. «Русский турист" Сборник нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
13. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещение, 1990.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник,»Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Дополнительные источники:

1. К.К.Хазанович. Геологические памятники Ленинградской области, ЛЕНИЗДАТ, 1982
2. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
3. <http://turcentrrf.ru/>