

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ГОРЛОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ГОРЛОВКИ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
МБУДО г. Горловки «ЦТКЭ»
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО г. Горловки «ЦТКЭ»
Т.И. Кабанцова
«29» 08 2022 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся:
10 - 18 лет

Срок реализации:
3 года

Автор (составитель):
Паршина Наталья Владимировна,
руководитель кружка

г. Горловка - 2022

Программа кружка «Спортивный туризм»

Пояснительная записка

Программа составлена на основе образовательной программы Жукова А.В. «Спортивный (пешеходный) туризм», адаптирована согласно Требованиям к программам дополнительного образования детей в соответствии со ст. 72 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (постановление № I -233-П-НС).

В связи с новыми требованиями возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы кружков для учащихся учреждений дополнительного образования. Среди различных средств воспитания и обучения видное место занимает детско-юношеский туризм.

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы: Конституция Донецкой Народной Республики; Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793; Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310; Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94; Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8; Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392; Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815; Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832; Устав МБУДО г. Горловки «Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи».

По способу организации своего содержания программа «Спортивный туризм» является модульной программой, так как составлена из самостоятельных, целостных блоков.

Спортивный туризм действует по двум основным взаимосвязанным направлениям: спортивные походы и соревнования по различным видам туризма, которые должны гармонично взаимодействовать между собой, обогащать и дополнять друг друга. Предложенная программа по спортивному туризму отражает комплексную взаимосвязь этих направлений, содействуя их полноценному развитию в предложенных условиях.

Спортивный туризм является наиболее распространенным среди видов спорта, входящих в туристско-спортивное направление. Данный вид туризма используется как разноплановый воспитательный метод, развивающий духовные, интеллектуальные качества каждого ребенка, физическую силу, выносливость; формирующий положительные черты характера (ответственность, мужество, настойчивость); удовлетворяющий естественный интерес детей к изучению родного края.

Программа «Спортивный туризм» имеет туристско - спортивную направленность. Сочетание туристской, спортивной и краеведческой деятельности позволяет педагогу применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта в тесной взаимосвязи с историческим, экологическим, географическим факторами края, тем

самым индивидуализируя процесс обучения, направляя «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Возможность решения этих педагогических вопросов определяет **актуальность** создания данной программы, а ее эффективная реализация при помощи целенаправленного введения дополнительных аспектов профессиональной подготовки составляет **новизну** общей методики преподавания данного вида деятельности.

Педагогическая целесообразность модифицированной дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных жизненных ситуациях.

Цель программы: создание условий для формирования здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи программы:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по спортивному туризму;
- формирование механизма здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия туризмом;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе, гордость за достижения соотечественников в спорте.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что значительное место в программе «Спортивный туризм» отводится не только формированию туристских навыков, но и формированию навыков работы на скальном тренажере, предусматривающих не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта учащихся.

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

Срок реализации данной программы: 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением). **Время обучения в каждом году:** 1-й год (начальный этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю; 2-й год (средний этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю; 3-й год (средний этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся продолжительностью 3 часа два раза в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Минимальный состав группы: в группе начального этапа подготовки (1-й год обучения) - 12-15 человек; в группе среднего этапа подготовки (2-й год обучения) - 10-12 человек; в группе среднего этапа подготовки (3-й год обучения) - не менее 10 человек.

Условия набора:

1-й год обучения: принимаются все желающие дети на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения, свидетельства о рождении ребенка и наличии медицинского допуска к занятиям в кружке.

2-3-й год обучения: зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку в группах начального этапа подготовки (1-й год обучения), входное собеседование, и предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также могут быть зачислены дети без подготовки на основании собеседования, тестирования, контрольной сдачи физических нормативов с обязательным предоставлением полного пакета документов 1-го года обучения.

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, постепенности, доступности, научности, систематичности,

целостности, связи теории с практикой. При этом используется комплекс форм организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Работа кружка сочетает в себе теоретические, практические и комбинированные типы занятий. Основными формами организации занятий являются: экскурсии, походы, участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, беседа, викторина, лекция, игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра, конкурс, мастер-класс, праздник, показ иллюстрационных пособий, демонстрация фото и видео материалов, творческая встреча и другие.

Применяются разнообразные средства обучения: картографический, раздаточный материал, технические средства обучения, специальное снаряжение, оборудование и т.д.

Разделы учебно-тематического плана изучаются не в том порядке, в котором они предложены, а чередуются в зависимости от конкретных условий работы кружка.

Цель реализации приобретенных навыков - участие учащихся в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях I-III класса, подготовка к которым длится в течение всего года.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности.

По окончании полного курса обучения учащиеся обязаны знать:

- историю развития спортивного туризма;
- основные требования техники безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий;
- основные положения Правил проведения туристских путешествий и соревнований, требования Единой спортивной классификации по спортивному туризму;
- порядок организации бивака в полевых условиях без палатки и стандартного бивачного снаряжения, особенности разжигания костра в сложных погодных условиях;
- порядок и особенности приготовления еды на примусе, газовой горелке;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора;
- способы и средства сигнализации и связи в походе;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний;
- порядок использования лекарств, имеющихся в аптечке туристской группы;
- международные знаки сигналов безопасности;
- основные требования к наведению этапов и натягивания перил;
- правила командного и личного движения на дистанции соревнований;
- основные виды штрафов при преодолении технических этапов;
- правила и последовательность работы с компасом и картой, особенности ориентирования на местности, способы ориентирования;
- условные знаки топографической и спортивной карты;
- особенности общей и специальной физической подготовки;
- правила транспортировки грузов на дистанции;
- руководство по проведению соревнований по спортивному туризму;
- основные положения по работе судейской коллегии.

По окончании полного курса обучения учащиеся должны уметь:

- составлять список ремонтного набора, составлять меню и раскладку продуктов на поход, составлять список групповой медицинской аптечки;
- пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможности пополнения его на маршруте;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- применять туристские узлы;
- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;
- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего;
- применять способы и приемы преодоления препятствий горного, водного характера;

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- преодолевать технические этапы с самонаведением;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- организовать работу судейской коллегии;
- выполнять функции судьи на различных этапах.

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на педагогическом анализе результатов успеваемости и качества комплексного усвоения программы учащимися при помощи участия детей в соревнованиях, судействе, анкетирования, тестирования, различных опросов, участия обучающихся в туристско-краеведческих мероприятиях.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного года): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физических возможностей учащихся;
- текущий контроль (в течение всего учебного года): проводится с целью выявить пробелы в усвоении материала программы, с последующей корректировкой необходимых на данном этапе знаний, умений и навыков учащихся; проводится в форме соревнований, тестирования, практической работы;
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия): проводится контрольный зачет по изученному материалу;
- итоговый контроль (в конце учебного года): проводятся итоговые занятия, соревнования городского и Республиканского уровней.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» является дневник педагогических наблюдений педагога (по годам обучения), основанный на самопрезентации личных успехов учащихся (папка «Копилка достижений»), в которой отражены результаты каждого обучающегося за учебный год.

После трех лет обучения и выполнения требований программы, а так же успешной сдачи экзаменов, учащийся получает удостоверение установленного образца. Основанием для получения удостоверения без сдачи экзаменов является результативное участие в соревнованиях, конкурсах, акциях и конференциях городского и Республиканского уровней, получение спортивных разрядов и наград.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(начальный этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Спортивный туризм»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Общие темы:			
1.1.	Комплектование группы.	6	6	12
1.2.	Вводное занятие.	3	-	3
II.	Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований:			
2.1.	Правила техники безопасности на соревнованиях.	3	-	3
2.2.	Туристское снаряжение.	2	4	6
2.3.	Топография и основы ориентирования на местности.	4	8	12
2.4.	Организация питания.	3	3	6
2.5.	Туристский быт.	3	6	9
2.6.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	3	6	9
2.7.	Основы техники скалолазания.	3	18	21
2.8.	Основы техники пешеходного туризма.	3	30	33
2.9.	Основы тактики пешеходного туризма.	3	21	24
2.10.	Участие в соревнованиях, диагностика овладения программой.	-	15	15
2.11.	Подведение итогов выступления на соревнованиях.	-	2	2
III.	Физическая подготовка:			
3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	-	30	30
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	-	12	12
IV.	Психологическая подготовка:			
4.1.	Психологическая подготовка.	1	3	4
V.	Краеведческая подготовка:			
5.1.	Природа, история и культура родного края.	6	6	12
VI.	Итоговое занятие:			
6.1.	Подведение итогов обучения за первый год.	-	3	3
Всего:		43	173	216

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Спортивный туризм»

<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>
	I. Общие темы:
12(6+6)	1.1.Комплектование группы.
6	<i>Теоретические занятия:</i>
6	Разработка мероприятий по набору детей в кружок.
6	<i>Практические занятия:</i>
6	Набор детей в кружок.
3 (3)	1.2.Вводное занятие.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1	История развития и виды туризма. Достижения известных путешественников, краеведов, спортсменов, альпинистов.
2	Задачи и цели кружка в текущем году.
	II. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований:
3(3)	2.1.Правила техники безопасности на соревнованиях.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Правила техники безопасности на соревнованиях.
6(2+4)	2.2.Туристское снаряжение.
2	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Групповое и индивидуальное снаряжение.
1	Виды рюкзаков. Схема укладки рюкзака.
4	<i>Практические занятия:</i>
1,5	Укладка рюкзаков различных конструкций.
1	Установка палатки.
1,5	Конкурс «Сборы в поход».
12(4+8)	2.3.Топография и основы ориентирования на местности.
4	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Понятие о топографии и спортивном ориентировании.
1	Топографические, условные и спортивные знаки, азимут.
1	Масштаб карты.
1	Виды ориентирования.
8	<i>Практические занятия:</i>
1	Азимутальная стрельба.
1	Топографический диктант. Определение масштаба карты.
1	Поиск КП на карте.
5	Ориентирование на местности.
6(3+3)	2.4.Организация питания.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Упаковка, транспортировка, хранение продуктов.
1	Калорийность, питательность, разнообразие питания.
30 мин	Составление меню.
3	<i>Практические занятия:</i>
1,5	Составление меню.
1,5	Приготовление пищи в походных условиях.

9(3+6)	2.5.Туристский быт.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Виды палаток и их установка.
1	Виды безопасных мест для привалов и ночевок. Виды костров.
1	Организация работ на местах привалов и ночевок.
6	<i>Практические занятия:</i>
1	Установка палатки.
2	Организация лагеря и места для ночлега.
1	Разжигание костра.
2	Организация лагеря и места для ночлега.
9(3+6)	2.6.Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Беседа «Гигиена туриста».
1	Укомплектование аптечки.
1	Тесты «Медицина».
6	<i>Практические занятия:</i>
4	Оказание первой доврачебной помощи при спасении утопающего, переломе кости голени, предплечья; наложение повязок «Чепец», порез ладони; искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
2	Транспортировка пострадавшего с различными видами травм. Изготовление носилок разными способами. Состав аптечки.
21(3+18)	2.7.Основы техники скалолазания.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Правила техники безопасности при работе на скальном тренажере.
18	<i>Практические занятия:</i>
6	Участие в соревнованиях по скальному ориентированию.
6	Участие в соревнованиях по скалолазанию на скорость.
6	Участие в соревнованиях по скалолазанию на сложность.
33(3+30)	2.8.Основы техники пешеходного туризма.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Виды соревнований. Классы дистанций.
1	Таблица штрафов.
1	Специальное снаряжение.
30	<i>Практические занятия:</i>
3	Таблица штрафов.
2	Одевание страховочной системы.
3	Завязывание узлов.
1	Спуск и подъем спортивным способом, траверс.
3	Виды и прохождение навесной переправы.
3	Преодоление препятствий по кочкам, жердям, бревну.
3	Наклонные перила вверх, параллельные перила, крутонаклонная переправа вниз.
3	Крутонаклонная переправа вверх, наклонные перила вниз.
3	Спуск способом «Дюльфер».
3	Подъем по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам.
3	Подъем способом «Лесенки».
24(3+21)	2.9.Основы тактики пешеходного туризма.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Основы тактики пешеходного туризма.

21	<i>Практические занятия:</i>
6	«Полоса препятствий» - командное прохождение.
9	«Полоса препятствий» - связки.
6	«Полоса препятствий» - личное прохождение.
15(15)	2.10.Участие в соревнованиях, диагностика овладения программой.
15	<i>Практические занятия:</i>
	Участие в соревнованиях по завязыванию узлов.
	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму.
	Участие в соревнованиях «Полоса препятствий» - связки.
	Участие в соревнованиях по оказанию первой доврачебной помощи.
	Участие в соревнованиях по топографии и элементами спортивного ориентирования, микроориентирования.
	Участие в городских соревнованиях.
	Диагностика овладения программой.
2(2)	2.11.Подведение итогов выступления на соревнованиях.
2	<i>Практические занятия:</i>
2	Просмотр фото и видео материалов. Подведение итогов выступлений.
	III. Физическая подготовка:
30 (30)	3.1.Общая физическая подготовка туриста.
30	<i>Практические занятия:</i>
6	Разминка (на протяжении всего года).
2	Упражнения на скорость.
2	Упражнения на гибкость.
2	Упражнения на силу.
2	Упражнения на внимание и координацию движения.
2	Упражнения на ловкость и меткость.
3	Спортивные эстафеты.
4	Сдача физических нормативов.
3	Комплекс общеразвивающих упражнений.
4	Спортивные игры.
12(12)	3.2.Специальная физическая подготовка туриста.
12	<i>Практические занятия:</i>
6	Разминка (на протяжении всего года).
6	Бег «30,60,100 м», «Челночный бег», прыжки «с места, с разбега», метание гранаты.
	IV. Психологическая подготовка:
4(1+3)	4.1.Психологическая подготовка.
1	<i>Теоретические занятия:</i>
15 мин	Беседа «Наша команда».
15 мин	Беседа «Перед стартом, во время прохождения, после соревнований».
15 мин	Беседа «Что делать в экстремальной ситуации?».
15 мин	Беседа «Здоровый образ жизни».
3	<i>Практические занятия:</i>
1	Тесты «Наша команда».
1	Игра «Лидер».
1	Игра «Что делать...?».
	V. Краеведческая подготовка:
12(6+6)	5.1.Природа, история и культура родного края.
6	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Географическое положение, территория Донецкого края.

2	Страна, ее географическое положение, столица и областные центры.
2	Памятные места, музеи, заповедники.
1	Государственная символика.
6	<i>Практические занятия:</i>
1	Викторина «Мой край».
5	Экскурсии по памятным местам, музеям, заповедникам.
	<i>VI. Итоговое занятие:</i>
3 (3)	6.1. Подведение итогов обучения за первый год.
3	<i>Практические занятия:</i>
3	Участие в личных соревнованиях по пешеходному туризму «Полоса препятствий» на дистанции I-II класса.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(средний этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Спортивный туризм»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Общие темы:			
1.1.	Вводное занятие, входное собеседование, тестирование.	3	-	3
II.	Базовая подготовка:			
2.1.	Топография и спортивное ориентирование.	3	24	27
2.2.	Туристское снаряжение.	3	3	6
2.3.	Привалы и ночлеги.	3	3	6
2.4.	Организация питания.	3	3	6
III.	Техника туризма.	6	27	33
IV.	Техника скалолазания.	-	27	27
V.	Тактика участия в соревнованиях.	-	36	36
VI.	Учебные соревнования, диагностика овладения программой.	3	12	15
VII.	Общая физическая подготовка.	6	12	18
VIII.	Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.	5	10	15
IX.	Краеведческая подготовка:			
9.1.	Природа и история родного края.	2	4	6
9.2.	Речки, озера, болота родного края. Изучение населения и хозяйства.	3	9	12
X.	Итоговое занятие:			
10.1.	Подведение итогов обучения за второй год.	-	6	6
Всего:		40	176	216

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Спортивный туризм»

<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>
	<i>I. Общие темы:</i>
3 (3)	1.1. Вводное занятие, входное собеседование, тестирование.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Туризм, как вид спорта.
1	Задачи и цели работы кружка в текущем году.
1	Техника безопасности на соревнованиях, походах, сборах, занятиях.
	<i>II. Базовая подготовка:</i>
27 (3+24)	2.1. Топография и спортивное ориентирование.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Пиктограммы, условные, спортивное, топографические знаки.
1,5	Азимут. Условия проведения соревнований по ориентированию.
24	<i>Практические занятия:</i>
2	Топографический диктант.
2	Определение местонахождения.
3	Ориентирование в заданном направлении.
3	Ориентирование по выбору.
3	Микроориентирование.
3	Ориентирование по легенде.
1	Поиск КП на карте.
3	Азимутальная дистанция.
3	Написание легенды.
1	Определение масштаба карты.
6(3+3)	2.2. Туристское снаряжение.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
2	Групповое и индивидуальное снаряжение. Специальное снаряжение.
1	Подготовка к экзамену по теме «Снаряжение».
3	<i>Практические занятия:</i>
3	Экзамен на тему «Снаряжение».
6(3+3)	2.3. Привалы и ночлеги.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Установка палаток. Оборудование кострища, разжигание костра.
1,5	Выбор безопасного места для привалов и ночлегов. Организация работ на местах привалов и ночлегов.
3	<i>Практические занятия:</i>
1,5	Установка палаток. Оборудование кострища, разжигание костра.
1,5	Работы по организации бивака.
6(3+3)	2.4 Организация питания.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Организация и режим питания на маршруте. Виды туристских блюд.
1,5	Упаковка, транспортировка, хранение продуктов.
3	<i>Практические занятия:</i>
1,5	Составление меню.
1,5	Приготовление пищи в походных условиях.

33 (6+27)	<i>III. Техника туризма:</i>
6	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Страховка и самостраховка. Препятствия водные и скальные.
3	Техника наведения этапов туристских соревнований.
27	<i>Практические занятия:</i>
9	Страховка и самостраховка. Препятствия водные и скальные.
9	Техника наведения этапов туристских соревнований.
9	Практика прохождения туристских соревнований.
27(27)	<i>IV. Техника скалолазания:</i>
27	<i>Практические занятия:</i>
9	Отработка навыков лазания на трудность.
9	Отработка навыков лазания на скорость.
9	Отработка техники альпинизма.
36(36)	<i>V. Тактика участия в соревнованиях:</i>
36	<i>Практические занятия:</i>
9	Полоса препятствий пешеходного туризма.
9	Лично-командные соревнования.
9	Специальное задание по пешеходному туризму.
9	Командное прохождение дистанции.
15(3+12)	<i>VI. Учебные соревнования, диагностика овладения программой:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Изучение Положения и Условия соревнований. Обсуждение и анализ соревнований.
12	<i>Практические занятия:</i>
	Участие в соревнованиях по завязыванию узлов.
	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму.
	Участие в соревнованиях «Полоса препятствий» - связки.
	Участие в соревнованиях по оказанию первой доврачебной помощи.
	Участие в соревнованиях по топографии и элементам спортивного ориентирования, микоориентирования.
	Участие в городских и областных соревнованиях.
	Диагностика овладения программой.
18 (6+12)	<i>VII. Общая физическая подготовка:</i>
6	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Беседа о здоровом способе жизни.
1,5	Вредное влияние курения и спиртного.
3	Фильм «За здоровый способ жизни».
12	<i>Практические занятия:</i>
3	Разминка (на протяжении всего года).
3	Сдача физических нормативов.
3	Спортивные эстафеты.
1	Силовые упражнения.
2	Комплекс общеразвивающих упражнений.
15(5+10)	<i>VIII. Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи:</i>
5	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Беседа «Гигиена туриста».
1	Спасательные работы.
1	Викторина «Чтобы я делал если...?».

10	<i>Практические занятия:</i>
2	Транспортировка «пострадавшего» с различными видами травм.
2	Вязание носилок различными способами.
3	Оказание первой доврачебной помощи.
2	Спасательные работы.
1	Ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары.
	<i>IX. Краеведческая подготовка:</i>
6 (2+4)	9.1. Природа и история родного края.
2	<i>Теоретические занятия:</i>
2	Географическое положение и территория родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная символика.
4	<i>Практические занятия:</i>
4	Викторины «Мое государство», «Что? Где? Когда?».
12 (3+9)	9.2. Речки, озера, болота родного края. Изучение населения и хозяйства.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
2	Водные ресурсы родного края.
1	Изучение населения и хозяйства.
9	<i>Практические занятия:</i>
3	Поиск интересной информации о водных ресурсах родного края. Ознакомление с водными ресурсами на карте.
3	Сбор информации о населении родного края.
3	Сбор информации о хозяйстве.
	<i>X. Итоговое занятие:</i>
6 (6)	10.1. Подведение итогов обучения за второй год.
6	<i>Практические занятия:</i>
6	Участие в однодневном походе по родному краю.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(средний этап подготовки)

Учебно-тематический план программы «Спортивный туризм»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Общие темы:			
1.1.	Вводное занятие, входное собеседование, тестирование.	1	2	3
II.	Базовые темы:			
2.1.	Выполнение спортивных разрядов.	3	-	3
2.2.	Усовершенствование техники туризма.	3	27	30
2.3.	Топография и спортивное ориентирование.	3	12	15
2.4.	Питание на сборах, соревнованиях, походах. Туристское снаряжение.	3	2	5
III.	Общая физическая подготовка.	-	18	18
IV.	Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.	3	12	15
V.	Краеведческая подготовка:			
5.1.	Растительный мир родного края.	3	6	9
5.2.	Традиции родного края. Символика.	3	6	9
VI.	Учебные соревнования, диагностика овладения программой.	3	12	15
VII.	Правила соревнований по пешеходному туризму.	3	-	3
VIII.	Психологическая подготовка.	3	3	6
IX.	Принципы судейства туристских соревнований.	3	6	9
X.	Техника скалолазания.	-	30	30
XI.	Усовершенствование тактики туризма.	-	20	20
XII.	Подготовка к соревнованиям (индивидуальное обучение).	3	17	20
XIII.	Итоговое занятие:			
13.1.	Подведение итогов обучения за третий год.	-	6	6
Всего:		37	179	216

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы «Спортивный туризм»

<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>
	<i>I. Общие темы:</i>
3(1+2)	1.1.Вводное занятие, входное собеседование, тестирование.
1	<i>Теоретические занятия:</i>
1	Разработка входного тестирования, подготовка к собеседованию.
2	<i>Практические занятия:</i>
2	Проведение входного тестирования, собеседования.
	<i>II. Базовые темы:</i>
3(3)	2.1.Выполнение спортивных разрядов.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Классификация разрядов по спортивному туризму. Оформление разрядных документов.
30(3+27)	2.2.Усовершенствование техники туризма.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Таблица штрафов.
1,5	Оформления документации на соревнованиях.
27	<i>Практические занятия:</i>
9	Преодоление водных и скальных препятствий.
9	Техника наведения этапов туристских соревнований.
9	Практика прохождения этапов туристских соревнований.
15(3+12)	2.3.Топография и спортивное ориентирование.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Топографические, условные, спортивные знаки, пиктограммы. Масштаб карты. Азимут. Легенда.
12	<i>Практические занятия:</i>
1	Топографический диктант.
3	Ориентирование по выбору.
3	Ориентирование в заданном направлении.
3	Микроориентирование.
2	Азимутальная дистанция.
5(3+2)	2.4.Питание на сборах, соревнованиях, походах. Туристское снаряжение.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Питание на сборах, соревнованиях, походах. Туристское снаряжение.
2	<i>Практические занятия:</i>
2	Составление разнообразного меню.
18(18)	<i>III. Общая физическая подготовка:</i>
18	<i>Практические занятия:</i>
5	Разминка (на протяжении всего года).
2	Силовые упражнения.
4	Спортивные эстафеты.
4	Сдача физических нормативов.
3	Комплекс общеразвивающих упражнений.
15 (3+12)	<i>IV. Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
2	Гигиена туриста.

1	Викторина «Чтобы я делал...?».
12	<i>Практические занятия:</i>
3	Транспортировка «пострадавшего» с различными видами травм.
3	Вязание носилок.
3	Оказание первой доврачебной помощи.
3	Укомплектование аптечки.
	<i>V. Краеведческая подготовка:</i>
9(3+6)	5.1.Растительный мир родного края.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Растительный мир родного края. Красная книга.
6	<i>Практические занятия:</i>
6	Экскурсия в природу. Ознакомление с растительным миром родного края.
9(3+6)	5.2.Традиции родного края. Символика.
3	<i>Теоретические занятия:</i>
1,5	Традиции родного края.
1,5	Символика.
6	<i>Практические занятия:</i>
3	Постановка на тему «Традиции моей семьи».
3	Викторина «Город, в котором я живу».
15(3+12)	<i>VI. Учебные соревнования, диагностика овладения программой:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Изучение Положений и Условий соревнований. Обсуждение и анализ соревнований.
12	<i>Практические занятия:</i>
	Участия в соревнованиях различного класса и уровня.
	Диагностика овладения программой.
3(3)	<i>VII. Правила соревнований по пешеходному туризму:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Правила соревнований по пешеходному туризму.
6(3+3)	<i>VIII. Психологическая подготовка:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Психологическая подготовка перед соревнованиями.
3	<i>Практические занятия:</i>
1	Тесты «Внимательный».
1	Игра «Лидер».
1	Игра «Что делать...?».
9(3+6)	<i>IX. Принципы судейства туристских соревнований:</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Принципы судейства туристских соревнований.
6	<i>Практические занятия:</i>
3	Таблица штрафов.
3	Судейство.
30(30)	<i>X. Техника скалолазания:</i>
30	<i>Практические занятия:</i>
15	Лазание болдринговых небольших трасс.
15	Усовершенствование лазания на трудность.
20(20)	<i>XI. Усовершенствование тактики туризма:</i>
20	<i>Практические занятия:</i>
4	«Полоса препятствий» по пешеходному туризму.
6	Лично-командные соревнования.

6	«Полоса препятствий» - связки.
4	Специальное задание по пешеходному туризму.
20 (3+17)	<i>XII. Подготовка к соревнованиям (индивидуальное обучение):</i>
3	<i>Теоретические занятия:</i>
3	Подготовка, обсуждение и анализ соревнований.
17	<i>Практические занятия:</i>
17	Индивидуальная подготовка участников к соревнованиям.
	<i>XIII. Итоговое занятие:</i>
6 (6)	13.1. Подведение итогов обучения за третий год.
6	<i>Практические занятия:</i>
6	Участие в Республиканских соревнованиях по технике пешеходного туризма, скалолазанию, по спортивному ориентированию.

Методическое обеспечение программы

Данная программа обеспечена следующими методическими материалами:

1. Методические виды продукции:
 - методические разработки туристско-спортивных, краеведческих игр;
 - разработки маршрутов походов (поход выходного дня, степенные походы).
2. Рекомендации по проведению практических работ:
 - Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 1/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.
 - Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 2/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.
 - Методические советы по работе в скальном зале/Е.В. Коваленко. - Горловка, 2016
3. Дидактический и лекционный материал:
 - информационно-методические сборники, статьи в интернете.

Для достижения доступности изучаемого материала используются дидактические материалы

1. Дидактические пособия: карточки, раздаточный материал, тесты.
2. Схематический материал: таблицы, схемы, рисунки.
3. Картинно-динамический материал: презентации, слайды, диафильмы, фотоматериалы.

Материально-техническое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия могут проводиться в зале теоретической подготовки и в спортивных залах МБУДО г. Горловки «ЦТКЭ»:

1. В МБУДО г. Горловки «ЦТКЭ» имеются технические средства обучения, которые используются для работы в теоретических залах: компьютер, мультимедиа-проектор, микрофон, телевизор, аудиоколонки.
2. Для проведения практических занятий используются спортивные и скальный залы, в которых есть: навесная переправа, параллельные перила, крутонаклонная переправа, траверс, переправа по бревну, этап с вертикальными перилами, искусственный горный рельеф.

В МБУДО г. Горловки «ЦТКЭ» также имеются технические средства обучения, которые могут быть использованы для работы на базе школы: ноутбук, мультимедиа-проектор, микрофон, экран. Для проведения практических занятий в теплое время года можно использовать пришкольный участок: для наведения этапов, для занятий по ориентированию, кросс-похода и т.д. Для проведения практических занятий в холодное время года можно использовать спортивный зал: для наведения этапов, занятий по микроориентированию, эстафет и т.д.

Список использованной литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: 1985.
3. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности.- М.: «Недра», 1983.
8. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1988.
9. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Освита, 1992.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Захаров П.П. Инструктору альпинизма.- М.: «Ф и С», 1988.
12. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма.- М.: «Ф и С», 1989.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
14. Кон И.С. Психология ранней юности.- М.: 1991.
15. Кострица М.Ю., Обозний В.В. Школьная краеведческо-туристская работа.- К.: Высшая шк., 1995.
16. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа., 1993. - №2. - с. 41.
17. Крачилю М.П. Организация работы по географии и туризму.- К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТур, 1995.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат, 1987.
20. Легенды КП (опись символов).- К.: 2001.
21. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.- М.: 1981.
22. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.- М.: 1981.
23. Максимова Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков.- К.: 1995.
24. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося.- К.: 1992.
25. Новосельский В.Ф. Азбука физического закалывания детей.- К.: Здоровье, 1991.
26. Правила соревнований по спортивному туризму.- Луцк, Волиньонтур, 2001.
27. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 1987.
28. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
29. Спутник туриста /Сост. К.И. Вахлис.- К.: Здоровье, 1983.
30. Спортивный туризм. Правила соревнований., - К.: ФСТУ, 2001.
31. Снаряжение для горного туризма.- М.: Профиздат, 1987.
32. Туристские спортивные маршруты /Сост. В.Ю. Попчиковский.- М.: Профиздат, 1989.
33. Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.- М.: ЦДЮТур, 1996.
35. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
36. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика.- М.: ЦДЮТур, 1997.
37. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
38. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии.- М.: Профиздат, 1986.
39. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.- М.: Профиздат, 1985.
40. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- М.: Физкультура и спорт, 1983.

Список рекомендованной литературы

1. Ламкова О.И. 250 подвижных игр и эстафет для школьников/О.И. Ламкова, С.В. Дороева. - Х: Ранок, 2005. - 128 с.
2. Наровлянский О.Д. Школьный туризм/О.Д. Наровлянский, М.Д. Наровлянская.- Х.: Школьный мир, 2009. - 128 с.
3. Серба Т. Спортивный туризм. - Х.: Ранок, 2010. - 128 с.
4. Наркевич Ф.В. Туризм - лучший отдых/Ф.В. Наркевич.- М.: Медицина, 1970. - 55 с.
5. Ганопольский В.И. Начальная туристская и судейская подготовка в туристской секции коллектива физической культуры»/В.И. Ганопольский. - М.: Турист, 1985. - 79 с.
6. Правила соревнований по спортивному туризму/А.С. Матвієнко, М.В. Дугчак.- К.: 2008. - 115 с.
7. Онищенко В.В.Справочник туриста/В.В. Онищенко. - Х.: ФОЛІО. 2007. - 351 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ
УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ» с 21.10.2024
года переименовано в Муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного
образования городского округа Горловка «Центр
туризма, краеведения и экскурсий ученической
молодежи»

Директор



Т.И. Кабанцова