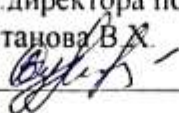


«Утверждено»
Директор
Шакиров И.И.
«19»



«Согласовано»
зам. директора по УВР
Султанова В.Х.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
методического объединения ЦДТ
«19» 08 2022 г

Программа
для системы дополнительного образования детей

«Спортивный туризм»

возраст детей 5-11 класс

Педагог дополнительного образования:
Полуда В.Я.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа «Спортивный туризм» имеет туристско – краеведческую направленность. Предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, стремящимся освоить мастерство в спортивном туризме (туристском многоборье).

Цель данной программы:

- пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни;

- привитие навыков экологической культуры;

- ознакомление с историей своего района и края;

- привитие навыков туризма, выживанию при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи;

Задачи:

- обучать туристическим навыкам;

- правилам поведения при вынужденной автономии;

- оказанию первой медицинской помощи;

- воспитывать физически сильного, высоко морального, трудоспособного, толерантного гражданина

- проводить профилактику вредных привычек

Основные задачи, которые ставит перед собой руководитель, занимаясь с группами первого года обучения, следующие: привлечь ребят к систематическим занятиям спортом; привить им основные гигиенические навыки; обеспечить всестороннее физическое развитие; познакомить с основами техники спортивного туризма; воспитать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена-туриста.

Второй год обучения рассматривается как дальнейший этап укрепления общей и специальной физической подготовленности кружковцев, изучения и совершенствования техники спортивного туризма.

Перед началом занятий каждый ребёнок, желающий заниматься, должен предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Юные туристы также должны посоветоваться с родителями и школьным врачом о целесообразности тех или иных физических нагрузок, тех или иных упражнений для закаливания организма.

Известно, что результаты занятий в объединениях спортивно-оздоровительного профиля зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приёмы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых усилий и других индивидуальных особенностей личности.

Организация деятельности.

Программа рассчитана на два года обучения по четыре часа в неделю.

Первый, второй год обучения 144 часа.

Занятия по спортивному туризму могут проводиться в разновозрастных группах детей (7— 10 лет). — в школьном спортзале или на местности (на специально оборудованном туристском полигоне). Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе Спортивный туризм предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале. В летний период организуются квалификационные туристские соревнования и слёты.

Ожидаемые результаты усвоения программы: физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм»

№п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	8	2	6
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	10	2	8
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	20	2	18
4	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях	20	2	18
5	Психологическая, морально- нравственная и физическая подготовка юных туристов многоборцев	20	2	18
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев	14	2	12
7	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	18	2	16
8	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	20	2	18
9	Техника безопасности в спортивном туризме	8	2	6
10	Подготовка и проведение соревнований, похода	6	2	4
	Итого	144	20	124

Тематическое планирование

№п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме				8
1	История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья)			07.09
2	Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье)			09.09
2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма				10
1	Правила соревнований по туристскому многоборью.			16.09
2	Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью).			27.09
3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности				20
1	Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.			01.10
2	Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.			07.10
3	Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности			13.10
4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях				20
1	Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов.			18.10
2	Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований.			25.10
3	Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).			03.11
5. Психологическая, морально-правовая и физическая подготовка юных туристов-многоборцев				20
1	Сущность закалывания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности.			05.11

2	Принципы взаимопомощи в команде.			13.01
3	Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца.			14.11
4	Спортивные травмы и их предупреждение.			25.11
5	Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.).			03.12
6	Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.			06.12

6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристско-многоборцев				14
-----------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----

1	Понятие о правильном и здоровом питании туриста - спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни			13.12
2	Утренняя физическая зарядка.			15.12
3	Решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены			21.12
4	Составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы			27.12
5	Приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды			03.01

7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях				18
---------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----

1	Законы РКоб охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды			05.01
2	Туристский бивак. Благоустройство бивака.			06.01
3	Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях.			13.01
4	Организация отдыха туристско-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах.			02.02
5	Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований.			08.02

8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований				20
--------------------------------------------------------------------	--	--	--	----

1	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью			13.02
2	преодоление полосы препятствий			18.02
3	Прохождение контрольно- туристского			23.02

	маршрута (личный и командный)			
4	Прохождение эстафетных дистанций			03.03
5	Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.			15.02
9. Техника безопасности в спортивном туризме				8
1	Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.			16.04 18.04
2	Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований			05.05 15.05
10. Подготовка и проведение соревнований, похода				6
1	Подготовка и проведение соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).			20.05 28.05
Итого				

Содержание курса

1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья). Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма, с сайтами федераций спортивного туризма.

2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробега) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

Практическая работа: выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

5. Психологическая, морально-правовая и физическая подготовка юных туристско-многоборцев

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закалывания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев

Понятие о правильном и здоровом питании туриста - спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

Практическая работа: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.

7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи.

Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

Практическая работа: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.

9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

10. Подготовка и проведение соревнований, похода

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

Методическое обеспечение программы

Спортивный туризм. Примерные программы внеурочной деятельности под редакцией В.А.Горского. М, Просвещение 2010 год.

Педагог, проводящий занятия с детьми, выбирает конкретные упражнения и приёмы обучения исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. — М., 1983.

Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.

Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.

Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.

Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.

сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.

Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.

Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.

Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.

Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.