

Управление образования городского округа Первоуральск

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2016г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ПМАОУ ДО ЦДТ
Песнин В.Б.
« 12 » сентября 2016г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-туристской направленности
«Спортивный туризм: туристское многоборье»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Сердюк Тимофей Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего родного края, гражданско-патриотическому воспитанию.

Соревнования по туристскому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (личном, в связках, в экипажах) прохождении дистанций (длинная, короткая, поисково-спасательная и другие) туристско-спортивных соревнований, содержащих естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием специального туристского снаряжения.

Цель программы:

- Повышение технического и тактического мастерства участников соревнований;
- Обеспечение безопасности спортивных туристских походов.

Задачи:

- Отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
- Пропаганда физической культуры, спорта и туризма и привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, приобщению к здоровому образу жизни;
- Познание окружающего мира в доступных географических районах.

Содержание программы рассчитано на три года занятий с детьми и подростками в возрасте 11 – 17 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года занятий – 15 человек, 2-го и последующих лет – не менее 12 человек.

Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного спортивно-туристского маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. Примерная учебная программа рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки для каждого года обучения 324 часа (по 9 часов в неделю), с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условия, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Занятия по программе способствуют приобретению воспитанниками знаний: о физической культуре и спорте в родном крае, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях ориентировании на местности, выполнению в походных условиях краеведческих наблюдений и исследований, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формирование знаний, навыков и умений, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение года занятий) психологической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволяет корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок для каждого воспитанника.

Программа состоит из пояснительной записки, трех годичных циклов дополнительного образования, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годичный цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- тематического учебного плана занятий (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);
- календарно-тематического планирования занятий;
- рабочей программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения.

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Беседа, опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.7	Туристские должности в походе	6	2	4	
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	
1.9	Техника безопасности туристских походов и на занятиях	10	2	8	
1.10	Подведение итогов похода	10	2	8	
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
		146	22	124	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.2	Условные знаки	7	3	4	
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	2	4	
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5	Измерение расстояний	5	1	4	
2.6	Способы ориентирования	10	2	8	
2.7	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
		44	14	30	
3. Краеведение					
3.1	Родной край, природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	Беседа, опрос
3.2	Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	12	2	10	
3.3	Изучение района путешествия	10	2	8	
3.4	Общественно полезная работа. Охрана природы и памятников культуры в походе	10	2	8	
		42	8	34	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Беседа, опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
		20	6	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Тестирование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42	
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
		72	4	68	
6. Зачетные мероприятия					
6.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов			
Итого:		324	54	270	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы спортивно-туристской подготовки					
1.1	Спортивный туризм, история развития	4	2	2	Беседа, опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2	
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	4	2	2	
		12	6	6	
2. Туристская топография и ориентирование на местности					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2	
2.3	Изображение рельефа на картах	3	1	2	
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	1	3	
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2	
2.7	Виды ориентирования на местности	4	2	2	
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2	
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1	
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1	
2.11	Топографическая съемка местности	9	1	8	
		41	15	26	
3. Организация туристского быта в полевых условиях					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	Беседа, опрос
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4	
3.3	Снаряжение для спортивного похода: групповое и личное	8	2	6	
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	
3.5	Питание в спортивных походах	4	2	2	
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2	
3.7	Общественно полезная работа в походе	4	1	3	
		27	8	19	
4. Краеведение					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Беседа, опрос
4.2	Туристские возможности родного края	2	-	2	
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	6	-	6	
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	6	2	4	
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2	
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2	
		22	5	17	
5. Основы медико-санитарной подготовки					
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	Беседа, опрос, тестирование
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях	2	1	1	
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2	
5.4	Основы анатомического строения человека	4	2	2	
5.5	Оказание первой помощи	6	2	4	
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4	
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1	2	
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6	
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	-	4	
		37	11	26	

6. Обеспечение безопасности					
6.1	Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях	2	1	1	Беседа, опрос, тестирование
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	
6.3	Действия туриста в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	-	2	
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице, на транспорте	1	1	-	
		7	3	4	
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)					
7.1	Виды туристского многоборья	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
7.2	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	4	2	2	
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	5	1	4	
7.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	36	4	32	
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	5	1	4	
7.6	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	30	2	28	
7.7	Организация страховки и самостраховки	10	2	8	
		94	14	80	
8. Спортивные походы (пеший, водный и лыжный туризм)					
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	1	2	Беседа, опрос
8.2	Привалы и ночлеги	4	-	4	
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	5	1	4	
8.4	Режим походного дня	3	1	2	
8.5	Подведение итогов похода	3	1	2	
		18	4	14	
9. Общая и специальная физическая подготовка					
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-	Тестирование
9.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	
9.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
9.4	Основы скалолазания	14	2	12	
9.5	Прием контрольных нормативов	16	-	16	
		66	4	62	
10. Зачетные мероприятия					
10.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
10.2	Зачетный поход (экспедиция)	Вне сетки часов			
Итого:		324	70	254	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы спортивно-туристской подготовки					
1.1	Спортивный туризм, история развития	3	1	2	Беседа, опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	4	2	2	
		10	4	6	
2. Туристская топография и ориентирование на местности					
2.1	Основы топографии картографии	10	2	8	Беседа, опрос, тестирование
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2	
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	24	4	20	
2.4	Техника ориентирования в спортивном походе	6	2	4	
2.5	Топографическая съемка местности	5	1	4	
		49	11	38	
3. Организация туристского быта в полевых условиях					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	-	2	Беседа, опрос
3.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований	6	2	4	
3.3	Питание в спортивных походах	4	1	3	
3.4	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1	
3.5	Организация туристского быта	4	1	3	
		17	4	13	
4. Краеведение					
4.1	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	4	2	2	Беседа, опрос
4.2	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	3	1	2	
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	4	1	3	
4.4	Общественно полезная работа в походе	6	2	4	
4.5	Топонимика родного края	3	1	2	
		20	7	13	
5. Основы медико-санитарной подготовки					
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	3	1	2	Беседа, опрос, тестирование
5.2	Медицинская аптечка	2	-	2	
5.3	Основы анатомического строения человека	4	2	2	
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	
5.5	Транспортировка пострадавшего	4	-	4	
5.6	Техника самомассажа и массажа	6	2	4	
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6	
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2	
		34	8	26	
6. Обеспечение безопасности					
6.1	Безопасность в спортивном туризме	3	1	2	Беседа, опрос
6.2	Безопасность на дистанциях соревнований	3	2	1	
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2	
		9	4	5	
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)					
7.1	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	46	4	42	Беседа, опрос, тестирование
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	30	2	28	
7.3	Организация и техника страховки в туризме	9	1	8	
7.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	10	2	8	

7.5	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2	
7.6	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3	
		103	12	91	
8. Спортивные походы (пеший, водный и лыжный туризм)					
8.1	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	4	1	3	Беседа, опрос
8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	10	2	8	
8.3	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	4	-	4	
		18	3	15	
9. Общая и специальная физическая подготовка					
9.1	Общая физическая подготовка	18	-	18	Тестирование
9.2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
9.3	Техника и тактика скалолазания	14	2	12	
9.4	Прием контрольных нормативов	16	-	16	
		64	2	62	
10. Зачетная экспедиция (поход)					
10.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
10.2	Зачетный поход (экспедиция)	Вне сетки часов			
	Итого:	324	55	36	269