|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак  **Министерство образования и науки Челябинской области**  **Государственное бюджетное**  **учреждение дополнительного профессионального образования**  **«Челябинский институт**  **переподготовки и повышения квалификации работников образования»**  **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого  **Приоритетный проект**  **«Доступное дополнительное**  **образование для детей»**  **Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: туристско-краеведческая

Вид программы: специализированная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Патрушина Лидия Ивановна

# **Пояснительная записка**

### Актуальность программы

Актуальность программы «Спортивный туризм» заключается в том, что она позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике, «играть в игры взрослых» по Правилам, установленным в масштабах страны, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов–туристов, получать допрофессиональную подготовку, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, а также проектирования и прохождения новых маршрутов в различных видах туризма. Немаловажно значение программы в том, что обучающиеся являются организаторами туристских мероприятий с возрастающим усложнением, сначала они проводят простейшие массовые мероприятия для младших школьников с элементами туризма, затем соревнования по спортивному туризму в качестве судей этапа и стажеров других судейских должностей. Также и с походами: идет набор опыта руководства походами младших школьников в качестве стажеров или помощников руководителя и опыт организации все более сложных походов для своего учебного объединения.

В походах и на экскурсиях учащиеся выполняют задания учреждения и других организаций по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры, участвуют в социально значимых акциях.

Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины. В процессе занятий туризмом развивается познавательная активность, совершенствуется нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Спортивный туризм (далее – СТ) – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов-спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций. Официальные соревнования (мероприятия) по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по Правилам соревнований по спортивному туризму (далее – Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.

Вопросы организации и проведения соревнований и других туристских мероприятий, не вошедшие в Правила, регулируются Регламентами, утверждаемыми общероссийским физкультурно-спортивным объединением (союзом, федерацией, ассоциацией), аккредитованным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивный туризм».

Организаторами могут вноситься дополнительные Условия проведения соревнований, не противоречащие Правилам по СТ, которые уточняют порядок проведения соревнований и другую информацию по организации судейства. Соответствующая информация об этом доводится до участников соревнований до их начала. Соблюдая Правила необходимо исходить из принципов спортивной справедливости, безопасности и целесообразности.

### Отличительные особенности программы

Программа «Спортивный туризм» предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы зависит от способностей учащихся, дает им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Данная программа является специализированной. Она составлена на основе типовых программ Министерства образования («Туристы–проводники», «Судьи туристских соревнований», «Туристы–спасатели», авт. А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов и др.) и рекомендована к прохождению после освоения начального этапа обучения туризму по программам «Юный турист», «Туристы-кадеты» и т. д.

Особенность программы в том, что она предлагается в качестве модельной программы. Она состоит из нескольких модулей и может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Модельная программа – это методически выверенная базовая основа для создания педагогами собственных дополнительных общеразвивающих программ. Она разработана на основе программ, по которым получены положительные результаты.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы учащимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

### Педагогическая целесообразность

Систематические занятия по данной программе должны способствовать углублению детьми знаний о своем крае, технике и тактике туризма (в избранном виде), об ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков и безопасного прохождения маршрутов.

Свойственная подросткам активность направляется в нужное русло – познание и исследование окружающего мира самостоятельно в кругу сверстников и без родителей, что позволяет ему раньше повзрослеть, начать отвечать за свои поступки и даже поступки товарищей в коллективе единомышленников зачастую вдали от цивилизации. Туристские походы – это школа выживания в природной среде и при неблагоприятных условиях, поэтому у ребят развивается чувство гордости за себя и чувство своей значимости в этом мире. Если раньше ребят в походы водили педагоги, то при работе по этой программе они сами организуют, проводят поход и пишут отчет о походе (что представляет значительный исследовательский труд). Совершение походов происходит в рамках, установленных Правилами по спортивному туризму в дисциплине «Маршрут», поэтому обучающиеся должны быть знакомы с ними и под руководством педагогов организовывать путешествия и, после прохождения маршрутов, участвовать в Первенствах и Чемпионатах по спортивному туризму.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

* Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
* Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
* Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.
* Формирование разносторонне развитой личности.

Это реализуется в детском объединении через:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- гедонистическую направленность деятельности объединения, предполагающую организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

### Цель и задачи программы

Цель программы

Приобретение комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов в рамках Правил проведения соревнований по спортивному туризму в условиях реализации современной технологии активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности, а также вовлечение в эту деятельность широких масс учащихся.

Задачи программы:

- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;

- углубить знания и практические навыки, полученные учащимися на начальном этапе обучения;

- начать применять знания на практике, путем организации и проведения спортивных и массовых мероприятий с учащимися;

- научить детей организовывать путешествия, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие, лыжные, горные походы, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, расширить знания по видам туризма;

- совершенствовать физическую и техническую подготовку для преодоления сложного природного рельефа;

- совершенствовать спортивное мастерство в двух видах СТ дисциплине «маршрут» и «дистанция», путем выполнения разрядов.

### Адресат обучающихся

Данная программа адресована учащимся 8–11 классов. Количественный состав группы от 8 до 12 человек. Для обучения по программе дети должны иметь согласие родителей (заявление и иные документы) и медицинский допуск, а также состоять на учете в физкультурном диспансере.

### Логика построения программы

Комплексность программы «Спортивный туризм» основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебно-тематический план первого года обучения состоит из двух модулей – базового и событийного. Базовый модуль строится на принципе последовательности и доступности изучаемого материала, включает 6 основных разделов, в ходе освоения которых юные туристы закрепляют и углубляют основы туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, полученные в предыдущие годы по программам туристско-краеведческой направленности базового уровня. Учебно-тематический план 2-го и 3-го года обучения включает специализированный модуль, где те же 6 основных разделов обучающиеся изучают более углубленно и совершенствуют свои спортивные и нравственно-волевые качества, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Значимые туристские мероприятия: походы, соревнования, сборы, слеты, участие в судействе соревнований по спортивному туризму, – выделены в программе в отдельный событийный модуль, так как освоение тем учебной программы должно подкрепляться или завершаться социально важным и ярким эмоциональным событием, позволяющим обучающимся закрепить полученные знания и приобрести новый опыт.

Модули предлагают педагогу основной набор тем, необходимых для освоения программы. Возможно убавление и добавление дополнительных часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Можно увеличить и уменьшить количество часов. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи.

**Количество часов образовательной программы по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов по годам занятий | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Базовый и специализированный модули | | | | |
| 1 | Техника и тактика туризма, туристские соревнования | 46 | 46 | 48 |
| 2 | Соревнования в дисциплине «дистанция» | 62 | 62 | 70 |
| 3 | Топография и ориентирование | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Краеведение | 28 | 18 | – |
| 5 | Общая физическая подготовка и СФП | 40 | 40 | 40 |
| 6 | Коллективные и творческие дела. Организация мероприятий | 36 | 40 | 44 |
| Событийный модуль | | | | |
| 1 | Учебно-тренировочные походы, сборы | 32 | 32 | 30 |
| 2 | Участие в соревнованиях | 64 | 64 | 56 |
| 3 | Организация и судейство соревнований | – | 6 | 20 |
| **ИТОГО:** | | **324** | **324** | **324** |

Регулярно в течение всего курса обучения педагог обращает внимание обучающихся и формирует их серьезное отношение к обеспечению безопасности в туристском походе и при проведении занятий и тренировок.

### Сроки и объем

Данная программа является продолжением программ, дающих начальную подготовку в спортивном туризме:

- общее кол-во часов в год – 324 часа;

- кол-во часов в неделю – 9 часов;

- периодичность занятий – 2–4 раза в неделю;

- срок реализации программы – 3 года.

В случае необходимости программа может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

После окончания обучения, учащиеся проходят аттестационные испытания и получают удостоверение об окончании курса.

# Планируемые результаты

В ходе освоения программы происходит углубленное изучение предмета и активное вовлечение в деятельность самих учащихся, так как большое внимание уделяется самостоятельному выполнению заданий и приемов, идет ориентировка на осознанное стремление детей к достижению поставленных целей и результатов.

**Планируемые результаты работы по программе**

1. Прохождение маршрутов спортивных путешествий до 3 категории сложности, в которых закрепляются и проверяются полученные знания и навыки.
2. Выполнение спортивных разрядов по видам спортивного туризма в дисциплине «маршрут» и «дистанция».
3. Качественное проведение массовых и спортивных мероприятий для младших ребят, стойкая мотивация к передаче собственных знаний другим участникам образовательного процесса.
4. Умение написать и защитить отчет о походе, выполнить краеведческое задание. Участие в Чемпионатах, Первенствах по маршрутам.
5. Проявление социальной активности и стремления к творческому росту и личному развитию.
6. Сплочение коллектива обучающихся, стойкая мотивация к продолжению деятельности в спортивном туризме, активная общественная позиция.
7. Наличие портфолио личных достижений обучающихся.

**Минимум знаний, умений и навыков,**

**формируемых при обучении по программе «Спортивный туризм»**

| Раздел программы | Знания, умения, навыки |
| --- | --- |
| 1. Техника туризма | Уметь организовать поход 1–2 категорий сложности, пройти стажировку во всех походных должностях. Научиться комфортно ощущать себя в природной среде в любое время года, подбирать снаряжение: личное, общественное, специальное. Безопасно проходить маршруты. Самостоятельно подводить итоги путешествия и писать отчет о походе для участия в Чемпионатах и Первенствах по СТ в дисциплине «маршрут» |
| 2. Туристские соревнования в дисциплине «дистанция» | Освоить безаварийное прохождение этапов соревнований (препятствий в походах). Участвовать в соревнованиях по видам туризма (пешеходном и лыжном) не ниже муниципального уровня (дистанции до 3 класса). Выполнить 2 спортивный разряд (80% группы) |
| 3. Краеведение | Познакомиться с туристскими возможностями родного края (туристские маршруты, туристские объекты, способы изучения и описания). Уметь составить план краеведческой работы, собрать материал по любому району путешествия, оформить его и представить на внешний уровень |
| 4. Топография и ориентирование | Уметь планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса, уметь корректировать карты, участвовать в соревнованиях по ориентированию. Уметь ориентироваться в сложных ситуациях, изменять маршрут, идти по запасному варианту. Уметь самостоятельно подбирать картографический материал и представлять его в отчетах о походе |
| 5. Общая физическая подготовка  и СФП | Быть готовым физически и технически к прохождению маршрутов спортивных путешествий и прохождению дистанций до 3 класса. Иметь постоянный прирост физических данных, согласно контрольным нормативам и промежуточным срезам |
| 6. Коллективные и творческие дела. Организация мероприятий | Участвовать в творческих и культурно-массовых мероприятиях образовательного учреждения, в его благоустройстве. Ежегодно выпускать газету и летопись группы. Научиться самостоятельно организовывать мероприятия с младшими детьми, пройти стажировку в одно и двухдневных походах с юными туристами. Уметь поставить дистанцию соревнований 1–2 класса самостоятельно. Получить опыт судейства соревнований |

Нужно отметить, что результаты работы по программе зависят также от следующих факторов:

- состояния здоровья участников обучения;

- развития мотивации участников к совершению спортивных путешествий;

- материального состояния семей обучающихся (для выбора более дальних и дорогих маршрутов);

- степени сплочения группы и др.

# Виды и формы текущего контроля и аттестации

Виды и формы контроля образовательных результатов по программе «Спортивный туризм» носят вариативный характер и включают:

– наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);

– собеседование (с учащимися, родителями);

– участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;

– мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;

– тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований;

– тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;

– обсуждение типовых ситуаций;

– деловые и ролевые игры;

– психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания; кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики;

– игры на местности;

– педагогические поручения;

– педагогические ситуации;

– аттестация в конце учебного года (см. Приложения 1, 2).

# Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

### Учебно-тематический план 1 года обучения

| **Базовый модуль** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Техника и тактика туризма** | **46** | **14** | **32** |
| 1.1 | Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине «маршрут» | 4 | 2 | 2 |
| 1.2 | Регламент соревнований в дисциплине «маршрут» | 2 | 2 | – |
| 1.3 | Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте | 10 | 2 | 8 |
| 1.4 | Техника безопасности при проведении походов | 4 | – | 4 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию, сборам, соревнованиям в полевых условиях | 12 | 4 | 8 |
| 1.6 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 |
| 1.7 | Подведение итогов путешествия. Отчет о походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.8 | Аттестация | 2 | – | 2 |
| **2** | **Соревнования в дисциплине «дистанция»** | **62** | **14** | **48** |
| 2.1 | Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция» | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Регламент соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция» | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | Документация соревнований | 8 | 2 | 6 |
| 2.4 | Основы работы с веревкой | 8 | 2 | 6 |
| 2.5 | Отработка этапов соревнований | 36 | 6 | 30 |
| **3** | **Топография и ориентирование** | **16** | **5** | **11** |
| 3.1 | Особенности ориентирования в категорийном походе | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | Работа с картой и компасом в походе | 3 | 1 | 2 |
| 3.3 | Различные виды карт | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Рельеф на карте. Горный рельеф | 6 | 1 | 5 |
| **4** | **Краеведение** | **28** | **4** | **24** |
| 4.1 | Знакомство с районом путешествия | 10 | 2 | 8 |
| 4.2 | Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Изучение района путешествия | 6 | – | 6 |
| 4.4 | Общественно-полезная работа в походе. Представление материалов похода | 4 | – | 4 |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **40** | **3** | **37** |
| 5.1 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 1 | 19 |
| **6** | **Коллективные и творческие дела.**  **Организация мероприятий** | **36** | **3** | **33** |
| 6.1 | Организация мероприятий для юных туристов | 12 | 2 | 10 |
| 6.2 | Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях. Подготовка конкурсных материалов слетов | 12 | 1 | 11 |
| 6.3 | Оформительская деятельность | 6 | – | 6 |
| 6.4 | Субботники, общественно-полезная деятельность | 6 | – | 6 |
| **Итого:** | | **228** | **43** | **185** |
| **Событийный модуль** | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 32 | – | 32 |
| **2** | **Участие в соревнованиях и слётах** | 64 | – | 64 |
|  | **Итого:** | **96** | – | **96** |
| **В С Е Г О:** | | **324** | **43** | **281** |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| **Специализированный модуль** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Техника и тактика туризма** | **46** | **12** | **34** |
| 1.1 | Нормативные документы по спортивному туризму | 6 | 2 | 4 |
| 1.2 | Специфика организации походов и путешествий по видам туризма | 8 | 2 | 6 |
| 1.3 | Безопасность в сложных категорийных походах. Техника преодоления препятствий | 14 | 6 | 8 |
| 1.4 | Подведение итогов путешествия. Отчет о походе | 16 | 2 | 14 |
| 1.5 | Аттестация | 2 | – | 2 |
| **2** | **Соревнования в дисциплине «Дистанция»** | **62** | **10** | **52** |
| 2.1 | Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине дистанция. Документация соревнований | 12 | 2 | 10 |
| 2.2 | Приемы и нормативы в спортивном туризме | 14 | 2 | 12 |
| 2.3 | Отработка этапов соревнований | 36 | 6 | 30 |
| **3** | **Топография и ориентирование** | **16** | **6** | **10** |
| 3.1 | Особенности ориентирования в категорийном походе | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | Приемы ориентирования в походе | 8 | 2 | 6 |
| 3.3 | Работа с картой. График перепада высот на маршруте | 4 | 2 | 2 |
| **4** | **Краеведение** | **18** | **4** | **14** |
| 4.1 | Изучение района путешествия | 10 | 2 | 8 |
| 4.2 | Исследовательская деятельность. Выполнение краеведческого задания | 8 | 2 | 6 |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **40** | **3** | **37** |
| 5.1 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 1 | 19 |
| **6** | **Коллективные и творческие дела.**  **Организация мероприятий** | **40** | **5** | **35** |
| 6.1 | Организация мероприятий для юных туристов | 12 | 2 | 10 |
| 6.2 | Организация и судейство соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 6.3 | Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях. Подготовка конкурсных материалов слетов | 12 | 1 | 11 |
| 6.4 | Оформительская деятельность | 6 | – | 6 |
| 6.5 | Субботники, общественно-полезная деятельность | 6 | – | 6 |
|  | **Итого:** | **222** | **40** | **182** |
| **Событийный модуль** | | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 32 | – | 32 |
| **2** | **Участие в слётах и соревнованиях** | 64 | – | 64 |
| **3** | **Организация и судейство соревнований** | 6 | – | 6 |
|  | **Итого:** | **102** | – | **102** |
| **В С Е Г О:** | | **324** | **38** | **286** |

### Учебно-тематический план 3 года обучения

| **Специализированный модуль** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Техника и тактика туризма** | **48** | **12** | **36** |
| 1.1 | Нормативные документы по спортивному туризму | 6 | 2 | 4 |
| 1.2 | Специфика организации походов и путешествий по видам туризма | 8 | 2 | 6 |
| 1.3 | Безопасность в сложных категорийных походах. Техника преодоления препятствий | 6 | 2 | 4 |
| 1.4 | Подведение итогов путешествия. Отчет о походе | 16 | 2 | 14 |
| 1.5 | Психологические аспекты туризма. Педагогика туризма | 10 | 4 | 6 |
| 1.6 | Аттестация | 2 | – | 2 |
| **2** | **Соревнования в дисциплине «дистанция»** | **70** | **12** | **58** |
| 2.1 | Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине маршрут. Документация соревнований | 12 | 2 | 10 |
| 2.2 | Правила организации и проведения соревнований | 8 | 2 | 6 |
| 2.3 | Приемы и нормативы в спортивном туризме | 14 | 2 | 12 |
| 2.4 | Отработка этапов соревнований, способов преодоления препятствий | 36 | 6 | 30 |
| **3** | **Топография и ориентирование** | **16** | **4** | **12** |
| 3.1 | Нанесение маршрутов на карту | 8 | 2 | 6 |
| 3.2 | Организация соревнований по ориентированию | 8 | 2 | 6 |
| **4** | **Краеведение** | – | – | – |
|  | Самостоятельная работа над темами по изучению района путешествия и выполнению исследовательской и краеведческой деятельности | Вне сетки часов | | |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **40** | **3** | **37** |
| 5.1 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 1 | 19 |
| **6** | **Коллективные и творческие дела.**  **Организация мероприятий** | **44** | **6** | **38** |
| 6.1 | Организация мероприятий для юных туристов | 22 | 4 | 18 |
| 6.2 | Организация и судейство соревнований для младших школьников | 4 | 2 | 2 |
| 6.3 | Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях. Подготовка конкурсных материалов слетов | 6 | – | 6 |
| 6.4 | Оформительская деятельность | 6 | – | 6 |
| 6.5 | Субботники, общественно-полезная деятельность | 6 | – | 6 |
|  | **Итого:** | **218** | **37** | **181** |
| **Событийный модуль** | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 30 | – | 30 |
| **2** | **Участие в соревнованиях, судейство соревнований на дистанциях 2–3 класса** | 56 | – | 56 |
| **3** | **Организация и судейство соревнований** | 20 | – | 20 |
|  | **Итого:** | **106** | – | **106** |
| **В С Е Г О:** | | **324** | **37** | **287** |

# Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для каждой учебной группы, обучающейся по данной программе, и оформляется в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся. В этом случае месячная выработка часов педагогом распределяется неравномерно. Поэтому календарный учебный график педагогу приходится регулярно корректировать. В связи с этим рекомендуется квартальный или годовой учет отработанного времени.

# Содержание программы

### Содержание программы 1 года обучения

**Базовый модуль**

**1. Техника и тактика туризма**

1.1. Правила соревнований

Иерархия в спортивном туризме. Нормативные документы по туризму. Общественные туристские органы. Правила соревнований. Кто их утверждает, как изменяются Правила. Изучение разделов Правил. Разряды и звания в туризме.

1.2. Регламент соревнований

Что такое регламент. Регламент по видам туризма.

1.3. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте

Порядок движения группы в различных условиях. Режим ходового дня. Движение на лыжах и пешком. Преодоление препятствий в пешем и лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода. Тактика планирования и прохождения маршрута похода.

Классификация препятствий на маршруте. Препятствия локальные и протяженные. Способы преодоления препятствий.

1.4. Техника безопасности при совершении походов

Особенности организации туристского быта в различных видах туризма, метеорологических и природных условиях. Меры безопасности при различных климатических условиях. ТБ при организации бивуака. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, поведение с местным населением. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе мнимые и действительные.

Знакомство с инструкциями для разных видов туристских мероприятий.

1.5. Подготовка к походу

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Требования к степенным и категорийным походам. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т. д.

1.6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Травмы в пешем и лыжном походе. Возможные заболевания. Аптечка. Ее формирование. Причины травматизма. Личная гигиена и предотвращение травматизма. Способы транспортировки пострадавшего.

1.7. Подведение итогов путешествия. Отчет о походе

Обсуждение итогов путешествия, выполнения должностных обязанностей. Сдача снаряжения. Разделы отчета о походе, заполнение в соответствии с выполняемыми должностями разделов отчета. Знакомство с отчетами других групп.

1.8. Аттестация

Прохождение промежуточной аттестации в конце учебного года согласно этапу обучения, возрастным и физическим данным группы.

**2. Соревнования в дисциплине «дистанция»**

2.1. Правила соревнований

Правила соревнований в дисциплине «дистанция». Разрядные требования. Организаторы соревнований. Виды и ранг соревнований.

2.2. Регламент соревнований

Различия в регламенте для разных видов соревнований. Виды дистанций, класс дистанций. Препятствия – этапы соревнований. Основные требования к снаряжению при прохождении дистанций.

2.3. Документация слетов и соревнований

Положение о слете, соревнованиях. Условия проведения соревнований. Заявка на соревнования. Документация команды. Алгоритм участника соревнований.

2.4. Основы работы с веревкой

Командная страховка и самостраховка при прохождении различных этапов.

Личная страховочная система, распределение нагрузок на человека при прохождении различных этапов. Приемы работы с веревкой. Узлы по регламенту, нормативы по узлам, петля самостраховки.

2.5. Отработка этапов соревнований

Отработка этапов соревнований на время для дистанции личной, групповой и связок.

**3. Топография и ориентирование**

3.1. Особенности ориентирования в категорийном походе

Специфика ориентирования в категорийном походе, отличие от соревнований по ориентированию. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в различных погодных условиях. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации в пеших и лыжных походах. Запасные варианты маршрута.

Предварительная работа по подготовке к походу.

3.2. Работа с картой и компасом в походе

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Выполнение приемов во время движения на маршруте: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Линейные и точечные ориентиры. Карты для походов, подготовка карт перед походом. Рельеф на карте.

3.3. Различные виды карт

Общие признаки и различия карт. Основные районы спортивных карт. Различия топографических и спортивных карт. Масштаб карт, специфика работы с картами различных масштабов. Орографические и рельефные карты. Нанесение маршрута на карту. Виды карт в отчете о походе.

3.4. Рельеф на карте. Горный рельеф

Изображение рельефа на карте. Определение высот. Метод сечений при изображении рельефа горизонталями. Выполнение заданий по определению различных форм рельефа, определению высот. Оценка высоты в походе, распределение сил при подъемах и спусках.

**4. Краеведение**

4.1. Знакомство с районом путешествия

Знакомство с отчетами МКК и работа с литературой и интернет ресурсом. Изучение района путешествия в походе. Переписка по электронной почте с организациями, налаживание контактов для безопасного прохождения маршрута.

4.2. Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты

Маршруты категорийных походов по территории Южного Урала.

Изучение горно-заводской зоны. Музеи, исторические памятники, памятники природы. Выбор краеведческого задания маршрута. Сравнительный анализ районов путешествий.

4.3. Изучение района путешествия

Знакомство с районами планируемых путешествий. Знакомство с отчетами МКК и работа с литературой. Изучение района путешествия в походе, ведение записей.

4.4. Общественно-полезная работа в путешествии. Представление материалов

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы.

Выступление с материалами на конференциях или перед другими группами. Доклад и его специфика.

**5. Общая и специальная физическая подготовка (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка)**

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм

Врачебный контроль и самоконтроль – периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной форме. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

5.2. Общая физическая подготовка

Основные задачи общей физической подготовки. Требования к физической подготовке. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы.

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами – короткие и длинные дистанции для бега. Продвижение (марш-броски) в походах однодневных и многодневных, бег в гору и под гору, отработка техники катания на лыжах, бег со сменой направлений, прыжки в длину, с шестом, маятником, работа на тренажерах и т. д.

**6. Коллективные и творческие дела. Организация мероприятий**

6.1. Организация мероприятий для юных туристов

Традиционные массовые мероприятия юных туристов. Форма участия в мероприятиях. Выполнение заданий при проведении мероприятий.

6.2. Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях

Специфика культмассовых туристских мероприятий.

Организация и проведение культурного досуга в туристской группе и образовательном учреждении. Подготовка к конкурсной программе слетов. Репетиции и выступления.

6.3. Оформительская деятельность

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

Участие учебной группы в конкурсе стенгазет. Изготовление газеты с впечатлениями о походе. Компоновка и оформление отчетов о походах.

6.4. Субботники, общественно-полезная работа

Воспитания чувства патриотизма и сопричастности к жизни образовательного учреждения путем участия в его благоустройстве (оформление помещений к праздникам, оборудование спортивной площадки, уборка территории).

Участие в общественно-полезной работе (акции, интересные дела).

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Совершение учебно-тренировочных походов в течение года. Маршруты пешеходные и лыжные. Участие в сборах юных туристов. Выполнение календаря мероприятий.

**2. Участие в соревнованиях и слётах**

Участие в слетах и соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму 2 класса дистанций, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Содержание программы 2 года обучения

**Специализированный модуль**

**1. Техника и тактика туризма**

1.1. Нормативные туристские документы

Инструкция по организации путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации. Правила соревнований. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях. Заявка на соревнования в дисциплине «маршрут». Положения о значках Турист России и Юный турист.

1.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма

Особенности пешеходного, водного, горного, спелеотуризма. Общие признаки и различия. Снаряжение, бивуак, техника и тактика.

Распределение снаряжения по видам туризма. Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения. Знакомство с литературой по самодеятельному снаряжению.

Работа со снаряжением и подготовка общественного снаряжения к походам. Подгонка личного снаряжения. Починка и изготовление вспомогательного снаряжения

1.3. Безопасность в сложных категорийных походах. Техника преодоления препятствий

Особенности организации туристского быта в различных видах туризма, метеорологических и природных условиях. Организация проживания в населенном пункте. Выполнение инструкций по безопасности.

Организация быта в туристском лагере, на слете. Организация быта на дневке. Устройство столов, навесов, длительного бивуака.

Школа безопасности при организации аварийных ночевок. Опасности при устройстве бивуака. Вспомогательные устройства для организации бивуака.

1.4. Подведение итогов путешествия. Отчет о походе

Обсуждение итогов похода. Разделы отчета, написание отчета о походе должностными лицами. Верстка отчета о походе.

1.5. Аттестация

Сдача контрольных нормативов по теоретической, специальной и физической подготовке

**2. Соревнования в дисциплине «дистанция»**

2.1. Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине дистанция. Документация соревнований

Правила соревнований в дисциплине «дистанция». Разрядные требования. Регламент соревнований. Положение и условия соревнований. Организаторы соревнований. Заявка на соревнования. Прохождение мандатной комиссии.

2.2. Приемы и нормативы в спортивном туризме

Отработка специальных приемов: работа с веревкой, вязка узлов на время, работа с ледобурами, ледорубами, хождение в кошках и др. Снятие контрольных нормативов.

2.3. Отработка этапов соревнований

Отработка этапов соревнований на время для дистанции личной, групповой и связок. Отработка этапов спасработ, транспортировки пострадавшего.

**3. Топография и ориентирование**

3.1. Особенности ориентирования в категорийном походе

Работа штурмана перед походом и во время похода. Выбор способов ориентирования, прохождение маршрута по запасному и аварийному варианту. Хронометраж маршрута. Способы движения по азимуту.

3.2. Приемы ориентирования в походе

Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Привязка карты к местности. Определение местонахождения. Метод обратных засечек. Планирование маршрута по карте, составление графика перепада высот. Ориентирование в горах. Орографические карты.

3.3. Работа с картой. График перепада высот на маршруте

Способы нанесения маршрута на карту. Составление графиков перепада высот. Нанесение на карту запасных и аварийных участков. Составление схемы и плана маршрута.

**4. Краеведение**

4.1. Изучение района путешествия

Работа в библиотеке, с электронными ресурсами по сбору материалов района путешествий. Способы организации самостоятельной работы по сбору краеведческого материала.

4.2. Исследовательская деятельность. Выполнение краеведческого задания

Методы организации исследовательской деятельности. План, цели и задачи исследования, иллюстрации, компоновка материалов. Картографический материал.

Работа над выполнением краеведческого задания.

**5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм

Врачебный контроль и самоконтроль – периодичность проведения. Медицинские противопоказания обучающихся. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Поддержание спортивной формы. Ведение личного дневника.

5.2. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы. Нормативы спортивного роста.

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами – короткие и длинные дистанции. Отработка лыжной техники коньком и классикой, техники спуска с гор. Продвижение (марш-броски) в походах однодневных и многодневных, бег в гору и под гору, отработка техники катания на лыжах, бег со сменой направлений, прыжки в длину, с шестом, маятником, работа на тренажерах и т. д.

**6. Коллективные и творческие дела. Организация мероприятий**

6.1. Организация мероприятий для юных туристов

Традиционные массовые мероприятия юных туристов. Форма участия в мероприятиях. Выполнение заданий при проведении мероприятий. Стажировка в однодневных походах с юными туристами.

6.2. Организация и судейство соревнований

Участие в организации дистанций соревнований, проведении тренировки с младшими школьниками. Подготовка к судейству соревнований на дистанциях 1–2 класса.

6.3. Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях. Подготовка конкурсных материалов слетов

Участие в мероприятиях согласно календарю. Подготовка конкурсных материалов Городского слета юных туристов (газета, песня, визитка и т. д.).

6.4. Оформительская деятельность

Изготовление газеты и летописи группы. Участие в конкурсе газет.

6.5. Субботники, общественно-полезная работа

Воспитание чувства патриотизма и сопричастности к жизни образовательного учреждения путем участия в его благоустройстве (оформление помещений к праздникам, оборудование спортивной площадки, уборка территории).

Участие в общественно-полезной работе (акции, интересные дела).

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Участие в учебно-тренировочных сборах. Прохождение маршрутов учебно-тренировочных походов в соответствии с поставленными задачами. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Распределение и выполнение должностных обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт и работа с ними в походе, заполнение маршрутной документации. Выполнение краеведческих заданий. Отработка туристских навыков во время похода.

Организация маршрутов в межсезонье и в зимних условиях.

**2. Участие в слетах и соревнованиях**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и туристских слётах согласно календарю, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

**3. Организация и судейство соревнований**

Организация дистанций соревнований, проведение тренировки с младшими школьниками. Судейство соревнований на дистанциях 1–2 класса.

### Содержание программы 3 года обучения

**Специализированный модуль**

**1. Техника и тактика туризма**

1.1. Нормативные туристские документы

Инструкция по организации путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации. Правила соревнований. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях. Организаторы соревнований. Судейство соревнований в дисциплине «маршрут». Критерии оценки маршрутов. Программа туристско-краеведческого движения «Отечество».

1.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма

Особенности пешеходного, водного, горного, спелеотуризма. Общие признаки и различия. Снаряжение, бивуак, техника и тактика.

Специализация – лыжный или горный туризм. Отработка приемов горного туризма зимой.

1.3. Безопасность в сложных категорийных походах. Техника преодоления препятствий

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

1.4. Подведение итогов путешествия. Отчет о походе

Обсуждение итогов похода. Разделы отчета, написание отчета о походе должностными лицами. Верстка отчета о походе. Представление материалов похода на внешнем уровне. Защита разделов отчета обучающимися.

1.5.Психологические аспекты туризма. Педагогика туризма

Психологическая совместимость участников группы и ее значение для безопасности похода. Психология малых групп в условиях автономного существования. Экстремальные ситуации и действия группы в них. Руководство и лидерство. Факторы устойчивости группы. Воспитательное значение туризма. Формы проведения занятий с юными туристами. Способы передачи материала.

1.6. Аттестация

Сдача контрольных нормативов по теоретической, специальной и физической подготовке.

**2. Соревнования в дисциплине «дистанция»**

2.1. Нормативные документы по соревнованиям в дисциплине дистанция. Документация соревнований

Правила соревнований в дисциплине «дистанция». Разрядные требования. Регламент соревнований. Положение и условия соревнований. Организаторы соревнований. Заявка на соревнования. Прохождение мандатной комиссии. Самостоятельная работа с нормативными документами.

2.2. Правила организации и проведения соревнований

Работа ГСК, требования к судьям. Должности в судейской бригаде. Нормативы на выполнение судейских званий.

2.3. Приемы и нормативы в спортивном туризме

Отработка специальных приемов: работа с веревкой, вязка узлов на время, работа с ледобурами, ледорубами, хождение в кошках и др. Снятие контрольных нормативов. Помощь в проведении аттестации и снятии нормативов для младших обучающихся.

2.4. Отработка этапов соревнований

Отработка этапов соревнований на время для дистанции личной, групповой и связок. Отработка этапов спасработ, способов транспортировки пострадавшего.

**3. Топография и ориентирование**

3.1. Нанесение маршрутов на карту

Работа штурмана перед походом и во время похода. Привязка карты к местности. Способы нанесения маршрута на карту. Составление графиков перепада высот. Нанесение на карту запасных и аварийных участков. Составление схемы и плана маршрута. Объекты съемки на карте. Условные обозначения карты. Определение крутизны склона при нанесении маршрута на карту.

3.2. Организация соревнований по ориентированию

Постановка дистанции учебно-тренировочных занятий по ориентированию для младших школьников. Участие в организации и проведении соревнований по ориентированию.

**4. Краеведение**

Тема дается для самостоятельной работы обучающихся – вне сетки часов.

**5. Общая физическая подготовка и СФП**

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм

Врачебный контроль и самоконтроль – периодичность проведения. Медицинские противопоказания обучающихся. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Поддержание спортивной формы. Ведение личного дневника.

5.2. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы. Нормативы спортивного роста. Сдача контрольных нормативов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

5. 3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами – короткие и длинные дистанции. Отработка лыжной техники коньком и классикой, техники спуска с гор.

**6. Коллективные и творческие дела. Организация мероприятий**

6.1. Организация мероприятий для юных туристов

Традиционные массовые мероприятия юных туристов. Форма участия в мероприятиях. Самостоятельная организация мероприятий. Подготовка документации и отчета о мероприятии. Стажировка в однодневных и двухдневных походах с юными туристами.

6.2. Организация и судейство соревнований

Участие в организации дистанций соревнований, проведение тренировки с младшими школьниками. Работа с подготовкой документации соревнований и отчета о соревнованиях. Участие в судействе соревнований на дистанциях 1–2 класса.

6.3. Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях. Подготовка конкурсных материалов слетов

Участие в мероприятиях согласно календарю. Подготовка конкурсных материалов Городского слета юных туристов (газета, песня, визитка и т. д.).

6.4. Оформительская деятельность

Изготовление газеты и летописи группы. Участие в конкурсе газет.

6.5. Субботники, общественно-полезная работа

Участие в общественно-полезной работе (акции, интересные дела).

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Участие в учебно-тренировочных сборах. Прохождение маршрутов учебно-тренировочных походов в соответствии с поставленными задачами. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Распределение и выполнение должностных обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт и работа с ними в походе, заполнение маршрутной документации. Выполнение краеведческих заданий. Отработка туристских навыков во время похода.

Организация маршрутов в межсезонье и в зимних условиях.

**2. Участие в слетах и соревнованиях**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и туристских слётах согласно календарю, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

**3. Организация и судейство соревнований**

Организация дистанций соревнований, проведение тренировки с младшими школьниками. Судейство соревнований на дистанциях 1–3 класса.

Выполнение звания юного судьи.

# Система условий реализации программы

### Требования к материально-техническим условиям

При работе по программе «Спортивный туризм» необходимы следующие средства обучения:

- спортзал, туристско-скалолазный тренажер в здании образовательного учреждения, оборудованная спортивная площадка на улице для организации игр, отработки специальных туристских навыков, для организации этапов соревнований по спортивному туризму и отработки лыжной техники;

- туристское снаряжение: палатки летние и зимние, коврики, спальники, котлы и другое бивуачное снаряжение, снаряжение для водного туризма и т. д.;

- специальное туристское снаряжение: веревки, карабины, жумары, системы страховочные, каски, ледорубы, ледобуры, печки палаточные и т.д.;

- учебные стенды, макеты, планшеты, картографический материал;

- литература по спортивному туризму, материалы с отчетами о путешествиях в различных видах туризма, краеведческие отчеты;

- электронная библиотека видеофильмов, видео-презентаций по темам, методические пособия и другие электронные ресурсы для проведения занятий;

- экран и мультимедийная установка, компьютеры и ноутбуки, микшерский пульт, подборки фотографий о путешествиях и походах, гитары;

- секундомеры, курвиметры, термометры, линейки, набор лекарств для аптечки и инструментов для ремнабора;

- фломастеры, гуашь, краски, кисти, карандаши, ватман для оформительской деятельности.

- дидактические материалы, карточки-задания.

### Требования к кадровому составу

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. К работе по программе «Спортивный туризм» могут быть привлечены педагоги, имеющие высшее образование, опыт туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности: опыт участия и руководства категорийными проходами, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму, а также звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

### Требования к программно-методическим условиям

Процесс успешной реализации программы неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Дети должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в сложных ситуациях походной жизни.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2–3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и может проходить в другом порядке, нежели представлено в учебном плане.

Немаловажным для совершения походов является хорошая физическая и специальная подготовка обучающихся, что достигается с помощью включения в программу общей физической подготовки и специальных тренировок, а также участия в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция», позволяющих научиться правильно и быстро преодолевать естественные препятствия.

Для эффективного усвоения учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности детей к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», а также Инструкций по технике безопасности в различных условиях (при проведении походов, массовых мероприятий, тренировок на скалах, соревнований и т. д.).

**Формы обучения**

Учебные занятия в туристском объединении делятся на:

– занятия в помещении: теория, практика, коллективные и творческие дела, исследовательская деятельность, работа на компьютере по поиску необходимых сведений и оформлению собранных материалов, работа в библиотеке;

– занятия на местности;

– тренировочные занятия на полигонах или спортплощадках;

– экскурсии;

– выездные занятия: учебно-тренировочный поход; зачетный поход; туристские сборы; соревнования в дисциплине «дистанция»; участие в конференциях, семинарах, акциях; туристский лагерь, экспедиция.

В ходе обучения используются следующие формы: занятия со всем составом обучающихся, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. Индивидуальным занятиям уделяется большое внимание (проектная деятельность, деятельность социальной направленности, выбор тем исследований, работа над разделами отчета о походе и т. д.).

**Методы обучения**

Большая часть часов отдается методу практического обучения учащихся. Темы, касающиеся организации походов, повторяются из года в год, что дает учащимся возможность освоить их досконально, приобрести необходимые навыки комфортного пребывания в природной среде, чего нельзя достичь при применении, например, словесных методов. При проведении походов (из расчета 8 учебных часов в день) осваиваются разноплановые темы, такие как бивуачные работы, питание в походе, работа должностных лиц, ориентирование на местности, изучение родного края. Изучение этих тем возможно и при проведении практических работ на местности (4-часовое занятие). Одним из основных методов обучения становится метод применения знаний, умений и навыков на практике, что позволяет более глубоко усвоить материал и является практико-ориентационным, позволяя обучающимся получить, в том числе, профессиональную ориентацию.

**Средства воспитания**

* вовлеченность учащихся в интересующую их деятельность;
* целесообразность совместной деятельности педагога и учащихся;
* формирование ситуаций успеха учащихся;
* эстетические чувства от общения с природой;
* соприкосновение с культурным и историческим наследием;
* привитие навыков здорового образа жизни и радости от физических нагрузок;
* атмосфера сотворчества;
* воспитание через коллектив и коллективный труд и другие свойственные специфике деятельности.

### Информационные ресурсы

**Литература для педагога:**

1. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М. : ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Архипова Н. П. Как были открыты Уральские горы: Очерки истории открытия и изучения природы Урала / Н. П. Архипова, Е.В. Ястребов. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1982.
3. Барышева Ю. А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М. : ЦДЮТур РФ, 1997.
4. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: методические рекомендации. – М. : ЦРИБ «Турист», 1979.
5. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М. : Просвещение, 1993.
6. Ганиченко Л. Г. Котелок над костром. – М. : Вокруг света, 1994.
7. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. – М. : ФиС, 1973.
8. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
9. Иванов Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
10. Кирин Ф. Я. Природа Челябинской области. – Челябинск, 1964.
11. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 359с.
12. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М. : ЦДЮТур РФ, 1998.
13. Маслов А. Г. Полевые туристские лагеря / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И. А. Дрогов. – М. : Владос, 2000.
14. Маслов А. Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М. : ЦДЮТУР МО РФ, 1998.
15. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. – М. : Владос, 2000.
16. Маслов А. Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие / А. Г. Маслов, В. Н. Латкук, Ю. С. Константинов. – М. : Академия, 2004.
17. Матвеев А. К. Географические названия Урала: краткий топонимический словарь. – Свердловск : Средне-Уральское книжное издательство, 1980.
18. Михайлов Б. А. Физическая подготовка туристов: методические рекомендации / Б. А. Михайлов, А. А. Федотова, Ю. Н. Федотов. – М. : ЦРИБ «Турист», 1985.
19. Нурмимаа Вайно. Спортивное ориентирование. – М. : ФСО, 1997.
20. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск : Рифей, 1999.
21. Об организации безопасности населения на туристских маршрутах Челябинской области. Постановление Губернатора Челябинской области № 458 от 23 декабря 2005 года.
22. Об организации взаимодействия по обеспечению безопасности туристов. Директива Главного Управления Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Челябинской области № 127 от 14 марта 2007 года.
23. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс / А. Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов. – М. : Дрофа, 1999.
24. Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М. : ЦДЮТур РФ, 1997.
25. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (Утверждено приказом Минспорттуризма России от «02» апреля 2010 г. № 278).
26. Пруха Карел. Военизированные игры на местности. – М .: ДОСААФ, 1979.
27. Разрядные требования (Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»).
28. Регламенты проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», «дистанция горная», «дистанция водная», «дистанция на средствах передвижения (велодистанции)», «дистанция лыжная», «дистанция комбинированная», «дистанция спелео».
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / сост. Ю. С. Константинов. – М. : ЦДЮТур РФ, 1995.
30. Сергеев И. С. Краеведческая работа в школе / И. С. Сергеев, В. И. Сергеев. – М. : Просвещение, 1974.
31. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) (группа дисциплин – дистанция).
32. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / сост. В. И. Ганопольский. – М. : Физическая культура и спорт, 1987.
33. Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» (утверждены приказом Минспорттуризма России от 25 июля 2011 г. № 791).
34. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебное издание. – М. : Физкультура и спорт, 1989.
35. Щербакова Е. В. Успешность социализации и адаптации – факторы риска // Психология. – Пермь, 2004. – № 3. – С. 14–15.
36. [www.ecosystema.ru – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов](http://www.ecosystema.ru/).

**Литература для обучающихся:**

1. Савенко Е. В.Путешествуем по Уралу: книга для любителей природы и путешествий, начинающих туристов и фотографов / Е. В. Савенко. – Екатеринбург, 2006.
2. Урал / Сост. И. Ф. Губернаторов, Т. Е. Колесник. – Екатеринбург : Дорога, 2000. – 80 с.
3. Федорищев В. Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997.
4. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М. : ЦДЮТур РФ, 1997.

### 

### Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы

**Теория.**

**Аттестация. «Спортивный туризм», 1 год обучения**

*1. Каков норматив протяженности пешеходного похода 2 категории сложности?*

А. 100 км Б. 130 км В. 160 км Г. 120 км.

*2. Какая организация рассматривает маршрутные документы категорийных походов?*

А. КСС Б. МКК В. РУО

*3. В каких случаях туристы награждаются значком «Турист России»?*

А. Участие в походах общей протяженностью не менее 75 км (пешком или на лыжах) и суммарной продолжительностью не менее 5 дней.

Б. Участие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях).

В. Участие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и достигшие возраста 12 лет.

*4. Минимальный возраст участников похода 2 к. с.*

А. 12 лет Б. 13 лет В. 14 лет

*5. Какие обязанности выполняет «хронометрист»?*

А. Ведет записи по описанию местности

Б. Просчитывает пройденный километраж

В. Отслеживает время отдыха и работы группы на маршруте

Г. Ведет учет времени движения группы на маршруте

*6. Каким образом оказывать первую помощь при открытых переломах?*

А. Остановка артериального кровотечения, предупреждение травматического шока, наложение стерильной повязки на рану, проведение иммобилизации табельными или подручными средствам

Б. Остановка кровотечения, искусственная реанимация, наложение шины, наложение стерильной повязки на рану, проведение иммобилизации, горячий чай и таблетки активированного угля.

*7. В каких случаях накладывается жгут?*

А. При артериальном кровотечении

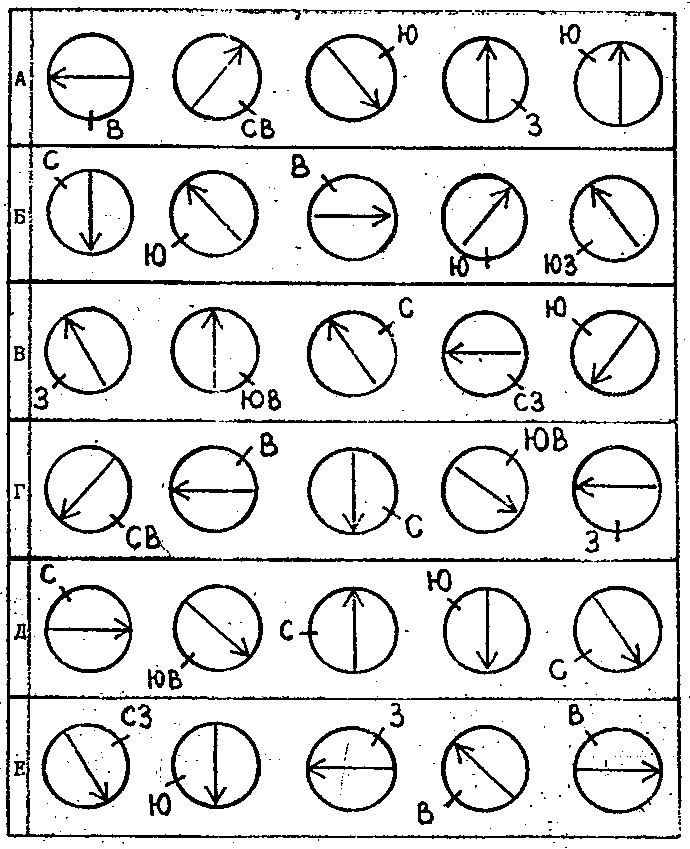
Б. При венозном кровотечении

В. При внутреннем кровотечении

*8. Группа туристов отправились в поход от железнодорожной станции до горы крутая через лес. Азимут от станции до горы известен и составляет 85º. Какой будет обратный азимут группы?*

*9. Определите, куда показывает стрелка каждого компаса.*

А. Б. В. Г.



*10. Что означает слово «рельеф»?*

А. Строение земной поверхности

Б. Наличие гор на местности

В. Наличие гор, возвышенностей на карте

*11. Дайте верное определение азимута.*

А. Угол, показывающий стороны света

Б. Угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от севера до заданного направления в пределах от 0° до 360°

В. Направление на какой-либо объект

*12. Как составляется график перепада высот на маршруте (что на оси «х» и «у»)?*

*13. Напишите, какие группы препятствий вы знаете.*

*14. Напишите способы преодоления водных преград.*

*15. Напишите название самой высокой горы в Челябинской области, на Южном Урале.*

*16. Назовите нормативные документы, которыми руководствуются организаторы соревнований по спортивному туризму.*

**Аттестация. «Спортивный туризм», 2 год обучения**

*1. Заполните план похода 2 степени сложности по Таганаю в виде следующей таблицы (карта прилагается).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни пути | Участок маршрута | Км | Препятствия |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Всего: | |  |  |

*2. Назовите основные вершины Южного Урала.*

*3. Назовите заповедники и национальные парки Южного Урала.*

*4. На дистанциях какого класса можно выполнить 1 разряд?*

а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д) 5 е) 6

*5. Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?*

а) жумар

б) рифовый узел

в) восьмерке

*6. При преодолении какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?*

а) переправа по бревну

б) переправа вброд

в) переправа по тонкому льду

г) спуск по склону;

д) подъем по склону (свободное лазание)

е) ни одного из названных

*7. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?*

а) нельзя

б) можно, но на длинной самостраховке

в) можно, подключенным к себе

г) можно, надетым на плечи, пояс рюкзака – застегнут

*8. Назовите раздел отчета о походе, в котором описывается тактика прохождения маршрута по дням.*

*9. В каком разделе отчета о походе приводится список участников похода.*

*10. Во время тренировки в Голубом карьере участник получил закрытый перелом бедра, опишите действия группы.*

**Аттестация. «Спортивный туризм», 3 год обучения**

1. *Назовите основные разделы маршрутной книжки.*
2. *Спроектируйте маршрут 1 категории сложности по Таганаю и нанесите его на карту.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни пути | Участок маршрута | Км | Препятствия |
|  |  |  |  |
| Всего: | |  |  |

1. *Назовите основные документы, которыми руководствуются участники соревнований в дисциплине «маршрут».*
2. *Назовите основные документы, которыми руководствуются участники соревнований в дисциплине «дистанция».*

### Приложение 2. Аттестационные нормативы по физической подготовке

**Юноши и девушки 13–15 лет**

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | возраст 13–15 лет | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 16 | 23 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | пальцами | | ладо-нями | пальцами | | ладо-нями |
| 8. | Кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |

**Юноши и девушки 16–17 лет**

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 16–17 лет | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| юноши | | | девушки | | |
| 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 11 | 13 | 19 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз) | 22 | 27 | 32 | 9 | 10 | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| 8. | Кросс на 3 км по пересеченной местности | – | – | – | Без учета  времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности | Без учета  времени | | | – | – | – |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |

**Специальная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Этап обучения | Оценка | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Навесная переправа | Базовый | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 |
| Петля самостраховки (узлы) | Базовый, специализированный | 30 | 35 | 45 | 30 | 35 | 45 |
| Определение азимута, ошибка в градусах | Все этапы обучения | до 4 | 4–8 | 8–12 | до 4 | 4–8 | 8–12 |