

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

Принято

на заседании экспертно-методического
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

Утверждено

приказом от 31.08.2023
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАСТЕРСТВО ТУРИЗМА»**

Авторы (составители): **Павлий Наталья Анатольевна,**
РСП «Спортивный отдел», методист,
Таюрова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **углубленный**

Возраст детей, осваивающих программу: **13-18 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Количество часов по годам обучения: 1 год – 288 часов

2 год – 288 часов

Всеволожск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Мастерство туризма» (далее – программа) туристско-краеведческой направленности углубленного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22.04.2021 № 255);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Туризм, как направление дополнительного образования детей, в наибольшей степени обеспечивает всестороннее развитие личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствует приобретению самостоятельной деятельности. Туристские походы являются отличным средством патриотического воспитания.

Путешествуя, человек знакомится с родной страной, видит ее красоту, задумывается о своем месте на земле и вариантах личного участия в жизни страны. Именно отсюда и начинается патриотизм – с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Вместе с тем туризм – это школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития, благодаря чему он является универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Участие в спортивных соревнованиях воспитывает у подростков целеустремленность, ответственность, умение работать в команде. В наше время, когда сложные категорийные походы становятся редкостью из-за финансовых проблем, соревнования по туристскому многоборью дают прекрасную возможность оценить уровень подготовки учащихся, совершенствовать физическое и умственное развитие, привлечь к активным занятиям туризмом учащихся. Воля к победе, к достижению высоких спортивных результатов формирует у детей трудолюбие, инициативность, самостоятельность, стремление к самосовершенствованию, готовность к преодолению преград. Все эти качества необходимы для становления личности подростка, воспитания гражданина и патриота своей страны.

Таким образом, актуальность предлагаемой программы заключается в том, что она направлена на совершенствование спортивно-туристской работы с детьми, создание социально-педагогических условий, способствующих всестороннему развитию и морально-нравственному воспитанию подростков средствами туризма и связанных с ним видов деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа «Мастерство туризма» обеспечивает углубленный уровень подготовки детей по направлению «спортивный туризм». На нее зачисляются выпускники дополнительных общеразвивающих программ «Первая вершина» и «Многогранный мир туризма», успешно освоившие полный курс обучения по этим программам, а также подростки, которые ранее занимались туризмом в других детских объединениях и имеют опыт участия в соревнованиях на пешеходных дистанциях 2-3 класса.

Отличительной особенностью программы является то, что здесь подробно изучается техника и тактика спортивного туризма. Исходя из основного направления образовательной работы программа предполагает активное участие детей в различных видах соревнований по спортивному туризму, поэтому она разработана с учетом актуальных требований нормативных документов по этому виду спорта. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Поэтому программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической подготовки, а также воспитательной работы).

Программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства, овладение конкретными знаниями по технике и тактике туризма, оказанию первой помощи и, прежде всего, самостоятельный анализ действий и поступков, ситуаций, складывающихся во время проведения занятий, походов, соревнований, укрепление здоровья, выполнение разрядов по спортивным походам, дистанциям и туристскому многоборью. Увеличение времени на проведение практических занятий в помещении, на местности и участие в соревнованиях преследует цели более прочного овладения основами спортивного туризма.

Спортивно-туристские знания и навыки, которые учащиеся приобретут в процессе освоения программы, имеют прикладной характер, благодаря чему в дальнейшем они смогут их использовать в своей профессиональной деятельности при выборе профессии инструктора по туризму, спасателя, геолога, педагога дополнительного образования или тренера-преподавателя по спортивному туризму.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

Цель программы – совершенствование спортивных навыков, морально-нравственных качеств, физических и интеллектуальных способностей подростков в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

- углубить знания о тактике и технике пешеходного, горного и лыжного туризма;
- совершенствовать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного и лыжного туризма;
- научить работать со спортивными и топографическими картами, грамотно использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- обучить техническим приемам при преодолении естественных препятствий, оказанию медицинской помощи себе и окружающим при различных несчастных случаях, организации и проведению поисково-спасательных работ в условиях природной среды и техногенных катастрофах;
- сформировать знания и навыки, необходимые для инструкторской и судейской практики в области спортивного туризма;
- расширять представления об историко-культурных и природных особенностях Ленинградской области.

Развивающие:

- совершенствовать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

- развивать навыки командной работы, конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, осознанности в выборе будущей профессии.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 2 года.

Объем программы – 576 часов.

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 13–18 лет.

Зачисление на программу происходит по результатам тестирования, сдачи контрольных нормативов и итогам соревнований на дистанциях 2 класса. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии здоровья.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении).

Наполняемость группы: 1 год обучения – не менее 10-12 детей; 2 год обучения – не менее 10 учащихся.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения	36 / 288	4 занятия по 2 акад. часа (40-45 минут) <i>или</i> 3 занятия два по 3 часа и одно 2 акад. часа (40-45 минут)	промежуточная – май
2 год	01.09	31.05		36 / 288		итоговая – май

Примечание. При совершении походов длительность одного занятия – до 8 часов.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Первый год обучения предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях на дистанциях 3 класса, участие в конкурсных программах соревнований, старших судей технических этапов.

Второй год обучения – совершенствование технико-тактического мастерства, отработка приёмов прохождения этапов; участие в региональных и всероссийских соревнованиях на дистанциях 3-4 классов.

Тренировки по подготовке команд к соревнованиям на длинных дистанциях проводятся по подгруппам (2-4 человека) для отработки техники и тактики команды и связи. По мере опыта и мастерства учащихся в образовательную работу включаются индивидуальные тренировки.

Формы занятий:

- учебные занятия,
- тренировки,
- соревнования,
- туристские слеты,
- учебно-тренировочные сборы,
- походы,
- экскурсии,
- творческие мероприятия.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

В период летних каникул занятия могут проводиться:

- по специальному расписанию с переменным составом,
- в форме учебно-тренировочных сборов, походов, экскурсий и т.п.,
- в форме участия в региональных и всероссийских соревнованиях.

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков. Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии – формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке

Условия реализации программы

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы (приложение 1).

Особое значение для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных (1-3-дневных) выездов и многодневных сборов. В летний каникулярный период практические навыки отрабатываются в

многодневных степенных и категорийных походах или во время учебно-тренировочных сборов.

Планируемые результаты

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- принятие ценности командного взаимодействия и коллективного творчества;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, установка на преодоление трудностей, критическое мышление;
- сформированность ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих;
- осознанное отношение к выбору профессиональной деятельности.

К метапредметным результатам относятся:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

К предметным результатам относятся:

- знание тактики и техники пешеходного, горного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях 3-4 класса сложности, как в командных соревнованиях, так и в личном первенстве;
- знаний правил соревнований по спортивному туризму и наличие опыта судейской практики при организации технических этапов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение совершать спортивные походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- знание комплексных краеведческих характеристик, климатических и метеорологических условий районов проведения соревнований;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Система оценки результатов освоения программы.

Виды и формы контроля, которые используются в ходе реализации программы, представлены в таблице.

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, тестирование, сдача нормативов	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование по разделам программы, сдача нормативов, соревнования	Тесты, контрольные задания, нормативы по ОФП, протоколы соревнований
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов, тестирование	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговая аттестация	Соревнование	Протокол соревнования

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входной контроль позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Формы входной диагностики: беседа, тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, соревнование, сдача нормативов. (Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.)

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения (апрель – май) в форме сдачи нормативов и тестирования.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения в форме зачетного соревнования.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2.	Профилактика травм и самоконтроль. Первая доврачебная помощь	10	4	6	наблюдение, тестирование
3.	Тактика и техника на пешеходных дистанциях	64	8	56	тестирование, контрольные задания
4.	Тактика и техника на лыжных дистанциях	18	4	14	тестирование, контрольные задания
5.	Спортивное ориентирование	18	4	14	тестирование, контрольные задания
6.	Краеведение	8	2	6	опрос, проект
7.	Организация и проведение поисково-спасательных работ	12	4	8	наблюдение, тестирование
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	наблюдение, опрос
9.	Общая и специальная физическая подготовка	64	-	64	наблюдение, сдача нормативов
10.	Организация и проведение походов	64	4	60	наблюдение, опрос
11.	Сдача контрольных нормативов. Соревнования	8	-	8	протокол соревнований
12.	Досугово-воспитательные мероприятия	12	-	12	наблюдение
	ИТОГО	288	34	254	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2.	Профилактика травм и самоконтроль. Первая доврачебная помощь	10	4	6	наблюдение, тестирование
3.	Тактика и техника на пешеходных дистанциях	64	4	60	тестирование, контрольные задания
4.	Тактика и техника на лыжных дистанциях	18	2	16	тестирование, контрольные задания
5.	Спортивное ориентирование	16	2	14	тестирование, контрольные задания
6.	Краеведение	6	2	4	опрос, проект
7.	Организация и проведение поисково-спасательных работ	16	4	12	наблюдение, тестирование
8.	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	наблюдение, опрос
9.	Общая и специальная физическая подготовка	56	-	56	наблюдение, сдача нормативов
10.	Организация и проведение походов	64	4	60	наблюдение, опрос
11.	Сдача контрольных нормативов. Соревнования	12	-	12	протокол соревнований
12.	Досугово-воспитательные мероприятия	12	-	12	наблюдение
	ИТОГО	288	26	262	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Обзор новостей в области туризма. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов, соревнований и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. План работы на учебный год. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

2. Профилактика травм и самоконтроль. Первая доврачебная помощь (10 часов)

Теория. Задачи общей и специальной физической подготовки на разных этапах обучения. Приспособительные реакции организма. Психологическая, физическая подготовка. Причины, вызывающие травмы: субъективные и объективные. Назначение самоконтроля во время тренировочного процесса, соревнований и в походе. Организация его проведения. Обучение самомассажу, как одному из средств профилактики травм. Изучение основных приемов и получение простейших навыков. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях.

Практика. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, вес, пульс, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля. Отработка приемов оказания первой, помощи (включая искусственное дыхание, массаж сердца, внутримышечную и подкожную инъекции) и их применение при травматических повреждениях. Простейшая диагностика наиболее распространенных заболеваний. Первая доврачебная помощь. Характерные ошибки. Разбор действий.

3. Тактика и техника на пешеходных дистанциях (64 часа)

Теория. Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке 3 класса. Требования, предъявляемые к снаряжению. Соответствие ГОСТам и технической документации. Веревки, карабины, блоки и полиспады. Страховочные системы. Применение страховочных систем. Этапы дистанции 3 класса. Способы наведения и снятия горизонтальных перил. Способы наведения и снятия вертикальных перил. Тактические схемы преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.

Практика. Отработка технических этапов на дистанциях 3 класса. Способы страховки и само страховки. Организация перил. Снятие перил. Укладка бревна. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс склона по перилам. Спуск (подъем) по склону, по перилам с само страховкой. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Спортивный спуск.

Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Работа на дистанциях в различных комбинациях этапов. Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

4. Тактика и техника на лыжных дистанциях (18 часов)

Теория. Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий. Меры безопасности при спусках и подъемах на лыжах. Классификация технических приемов. Транспортировка лыж на технических этапах.

Практика. Лыжная техника. Однотактные и двутактные повороты. Снаряжение лыжника. Отдельные технические приемы при спусках и подъемах. Прямые и косые спуски. Способы торможения, прохождение ворот, спортивные трассы. Отработка безопасных способов остановки. Технические этапы на лыжных дистанциях 2-3 класса.

5. Спортивное ориентирование (18 часов)

Теория. Работа с картами, картосхемами. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты: «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры.

Практика. Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант – зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности. Движение по азимуту. Выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов.

6. Краеведение (8 часов)

Теория. Основные характеристики Ленинградской области: география, климат, гидрография, животный и растительный мир, история, экономика, культура. Правила разработки исследовательских проектов.

Практика. Знакомство с ученическими научно-исследовательскими проектами в области краеведения. Разработка проекта, посвященного историко-культурному или природному объекту или явлению Ленинградской области.

7. Организация и проведение поисково-спасательных работ (12 часов)

Теория. Опасности в походе: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Виды несчастных случаев, аварий и чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Чрезвычайные ситуации в туристских и альпинистских группах. Обязанности руководителя и участников и порядок действий при аварии в своей и другой группе. Порядок эвакуации группы с маршрута. Поиск и спасение людей при стихийных действиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности в походах и на соревнованиях.

Практика. Определение опасных и безопасных зон. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными

опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки

8. Инструкторская и судейская практика (8 часов)

Теория. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила туристских соревнований, их задачи, характер. Классификация туристских соревнований. Классы дистанций. Параметры дистанций. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Допуск к участию в соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрение. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Практика. Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов. Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховки. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов, в составе бригад старт – финиш.

9. Общая и специальная физическая подготовка (64 часа)

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Бег на дистанции: 100м, 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 7 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 5 до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Лазание по канату на скорость. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением. Преодоление этапа «Подъем» выше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и

подвижность суставов. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

10. Организация и проведение походов (64 часа)

Теория. Основные требования к организации привалов и ночлегов – безопасность. Организация ночлега в различных условиях рельефа (в лесу, долинах, на травянистых склонах, осыпях, на снегу, фирне.) Виды костров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Охрана природы.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных походов. Прохождение 1-3-х дневных лыжных походов. Подготовка к прохождению степенного или категорийного похода в каникулярный период.

11. Сдача контрольных нормативов. Соревнования (8 часов)

Практика. Сдача контрольных нормативов: подтягивание, прыжки, отжимание, челночный бег, кросс по пересеченной местности, прохождение обрывистых склонов вверх-вниз. Преодоление естественных препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанций 3 класса по пешеходному, лыжному, водному, горному туризму, поисково-спасательным работам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

12. Досуговая деятельность (12 часов)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («День туриста», «День именинника», отчетный вечер), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

Второй год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Обзор новостей в области туризма. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов, соревнований и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. План работы на учебный год. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

2. Профилактика травм и самоконтроль. Первая доврачебная помощь (10 часов)

Теория. Данные о случаях травматизма и несчастных случаях по видам соревнований, по категориям сложности походов, районам и времени, их анализ. Организация проведения самоконтроля. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях.

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Отработка приемов оказания первой помощи (включая искусственное дыхание, массаж сердца, внутримышечную и подкожную инъекции) и их применение при травматических повреждениях.

Простейшая диагностика наиболее распространенных заболеваний. Первая доврачебная помощь. Характерные ошибки. Разбор действий.

3. Тактика и техника на пешеходных дистанциях (64 часа)

Теория. Характеристика, параметры этапов, дистанций и способы их преодоления. Стратегические схемы построения дистанций по туристскому многоборью в зависимости от класса дистанций – их возможности, преимущества и недостатки. Зависимость стратегии прохождения дистанций от целей соревнований, сложности дистанции, подготовленности и слаженности группы, материального обеспечения, климатических условий, условий и возможности обеспечения безопасности. Тактика работы команды на дистанции и отдельных этапах. Изменение тактики и техники работы на этапах в нестандартных ситуациях. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка действий участника и команды на дистанциях 3 –4 классов по спортивному туризму (дистанции пешеходные).

Практика. Отработка навыков и умений при прохождении отдельных технических этапов дистанций 3 класса с применением специального снаряжения (индивидуально и командой): подъемы и спуски по склону, траверсы склонов, преодоление естественных препятствий (сухой овраг (каньон), водные преграды), с самонаведением и снятием перил и способы их преодоления. Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Организация страховки и самостраховки. Транспортировка груза на этапах. Скоростная работа на этапах, без нарушения безопасности прохождения этапов. Разбор и устранение ошибок, совершённых при работе на этапах.

4. Тактика и техника на лыжных дистанциях (18 часов)

Теория. Характеристика, параметры этапов, дистанций по лыжному турмногоборью и способы их преодоления. Влияние неблагоприятных погодных условий на действия участника и команды. Безопасное прохождение лавиноопасных участков, замёрзших и открытых водоёмов. Тактика работы команды (участника) на дистанции и отдельных этапах. Работа с личным и специальным снаряжением в условиях низких температур.

Практика. Совершенствование навыков лыжной техники при движении на различных формах рельефа. Совершенствование умений и навыков на этапах: Подъёмы и спуски (прямые, косые). Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Спуск с торможением. Подъём, траверс, спуск без лыж. Транспортировка груза на этапах. Меры безопасности при спусках и подъемах на лыжах. Преодоление лавиноопасных участков. Подъём, траверс, спуск на кошках. Движение по тонкому льду с организацией и снятием перил. Командная страховка. Страховка первого и последнего участников. Ориентирование на маркированной трассе. Движение по азимуту. Разбор и устранение ошибок, совершённых при работе на этапах.

5. Спортивное ориентирование (16 часов)

Теория. Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, направлении по выбору, на маркированной трассе. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанций. Зимнее ориентирование.

Практика. Совершенствование навыков измерений расстояний на карте, местности. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Учебно-тренировочные соревнования, занятия по отработке специальных умений и навыков.

6. Краеведение (6 часов)

Теория. Ленинградская область в период Великой Отечественной Войны. Военная история района и области в знаковых событиях и лицах.

Практика. Знакомство с ученическими научно-исследовательскими проектами в области краеведения. Разработка проекта, посвященного военной истории Всеволожского района.

7. Организация и проведение поисково-спасательных работ (16 часов)

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам на скальных дистанциях: цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска «пострадавшего» в каньоне, скалах. Соревнования по поисково-спасательным работам на лыжных дистанциях: цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Проведение поисково-спасательных работ после схода «лавины» силами и средствами группы. Тактика работы команды (участника) на дистанции и отдельных этапах.

Практика. Формирование умений, отработка навыков и технологий работы команды с «пострадавшим» на скальных дистанциях. Совершенствование технических приёмов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада. Самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Прохождение технических этапов командой с «пострадавшим»: без использования специального туристского снаряжения по сложному рельефу, отработка сигналов бедствия. Прохождение технических этапов командой с «пострадавшим» с организацией и снятием перил, организацией сопровождения: подъём, и спуск, траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем). Транспортировка «пострадавшего» на волокушах по сложному рельефу. Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду. Отработка безопасных методов преодоления опасных участков (командно, индивидуально). Организация ночлега в полевых условиях. Устройство укрытия в «экстремальных (зимних) условиях».

8. Инструкторская и судейская практика (12 часов)

Теория. План подготовки соревнования. Судейская коллегия. Организация и проведение туристских соревнований и слетов. Оборудование технических этапов городских и региональных соревнований. Соревнования по туристским навыкам. Организация и проведение конкурсной программы. Меры безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практика. Участие в судействе районных соревнований в качестве судьи этапа. Судейство соревнований по спортивному туризму в качестве судьи

технического этапа, помощника начальника дистанции, помощника главного секретаря. Составление отчёта о соревнованиях.

9. Общая и специальная физическая подготовка (56 часов)

Практика. Бег на средние и длинные дистанции (девочки до 2 км, мальчики до 3 км.). Кросс 8-10 км. Бег по пересечённой местности. Туристские походы (многодневные). Интервальный, переменный бег. Бег в «гору». Силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища. Упражнения с отягощением. Гимнастические упражнения (упражнения на снарядах). Элементы акробатики: кувырки, стойка на руках, упражнения на равновесие. Прохождение на лыжах дистанции 5-10 км. Преодоление коротких дистанций по спортивному туризму (100 метров – 10 технических этапов). Преодоление этапов «Паутина», «Параллельные перила». Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» вверх, «Подъем и спуск по вертикальным перилам». Упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

10. Организация и проведение походов (64 часа)

Теория. Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение. Тактика и техника прохождения маршрутов (пешеходных, лыжных) 2-3 категории сложности.

Практика. Организация привалов и ночлегов в зависимости от района путешествий, времени года, погоды. Организация быта в туристском лагере, на соревнованиях. Разработка маршрутов учебно-тренировочных походов. Подготовка маршрутной документации, картографического материала. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных и (или) лыжных походов. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость, сложность.

11. Сдача контрольных нормативов. Соревнования (12 часов)

Практика. Сдача контрольных нормативов: подтягивание, прыжки, отжимание, челночный бег, кросс по пересеченной местности, прохождение обрывистых склонов вверх-вниз. Преодоление естественных препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанций 3 класса по пешеходному, лыжному, водному, горному туризму, поисково-спасательным работам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

12. Досуговая деятельность (12 часов)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («День туриста», «День именинника», отчетный вечер), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная форма обучения работы по программе – групповая. Занятия состоят из теоретических и практических форм. Основное количество часов отводится на практическое освоение материала. Повышенное внимание уделяется безопасности на тренинговых занятиях, соревнованиях и походах.

В условиях занятий спортивным туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объёмом знаний и умений, определенным в программе.

При реализации программы используются следующие **формы занятий**:

- учебные занятия,
- тренировки,
- соревнования,
- туристские слеты,
- учебно-тренировочные сборы,
- походы,
- экскурсии,
- творческие мероприятия.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

В ходе выполнения программного материала особое внимание уделяется выработке у обучающихся навыков сознательного, ответственного отношения к своему здоровью и совершенствованию физического развития, через обучение их технике и тактике спортивного туризма.

В программе особое внимание уделяется технике пешеходного и лыжного туризма, технике преодоления естественных препятствий, общей и специальной физической подготовке.

Используемы при реализации программы методы обучения, формы занятий и комплекс средств обучения по разделам представлены в таблице.

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения, технологии	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Словесные: рассказ, беседа	Учебное занятие	Фотографии, видео, документы
2	Профилактика травм и самоконтроль. Первая доо врачебная помощь	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренинг	Медицинские материалы, справочники
3	Тактика и техника на	Словесные (объяснение,	Учебное занятие, тренировки, игры,	Схемы, плакаты, видеоматериалы,

	пешеходных дистанциях	рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений)	тренинги, учебно-тренировочные сборы, слеты, соревнования, зачетные мероприятия походы,	нормативные документы, спортивное туристское оборудование, специальное снаряжение, видеоматериалы
4	Тактика и техника на пешеходных дистанциях	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренировки, игры, тренинги, учебно-тренировочные сборы, слеты, соревнования, зачетные мероприятия походы	Схемы, плакаты, видеоматериалы, нормативные документы, спортивное туристское оборудование, специальное снаряжение, видеоматериалы
5	Спортивное ориентирование	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	Спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачетные мероприятия	Спортивные карты, тесты, компас, задания
6	Краеведение	Словесные (объяснение, рассказ, беседа, работа с книгой), наглядные (показ, просмотр видео), практические (работа с картами и атласами)	Учебное занятие, проектная деятельность	Атласы, карты Ленинградской области, книги, справочники, фото- и видеоматериалы
7	Организация и проведение поисково-спасательных работ	Словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ, использование инвентаря, снаряжения, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренинги, соревнования	Схемы, плакаты, туристское оборудование, видеоматериалы
8	Инструкторская и судейская практика	Словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ,	Учебное занятие, соревнования	Нормативные документы, туристское оборудование,

		использование инвентаря, снаряжения, просмотр видео); практические (выполнение, заданий, работа на этапах соревнований)		видеоматериалы
9	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (отработка упражнений)	Тренировка, соревнование, игры	Спортивное оборудование
10	Организация и проведение походов	Словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ, использование инвентаря, снаряжения, просмотр видео); практические (походы)	Учебное занятие, тренинги, походы	Тесты, раздаточный материал, туристское оборудование, видеофильмы, картографический материал
11	Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Практические (выполнение нормативов)	Контрольное занятие, соревнование	Нормативы, протокол соревнований
12	Досуговая деятельность	Словесные (беседа, рассказ), наглядные (просмотр видео, экспонатов), практические (творческие задания, игры, квест-технология)	Праздник, квест, чаепитие	Театральный реквизит, материалы творческих заданий, видеофильмы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
2. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М.: ЦРИБ, 1988.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. – М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: туризм и спортивное ориентирование. – М.: ИЦ «Академия», 2004.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: ФиС, 1987.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1997.
8. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – М.: ФЦДЮТиК, 2000.
9. Захаров П. П. Инструктор альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
10. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995; 2000.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2008.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2000.

22. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
23. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.
24. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Владос, 2003.
25. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2007.
26. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
27. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
28. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. / СПбГУАП. – СПб., 1997.
29. Руководство для врачей скорой помощи под редакцией В.А. Михайловича. – Л.: Медицина, 1990.
30. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. – Екатеринбург, 2000.
31. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
32. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
33. Спортивный туризм в системе образования. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2008.
34. Спортивный туризм: учебное пособие. / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
35. Теплоухов В.В. Правила соревнований по туристскому многоборью. 2000г.
36. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. – Брянск, 2004.
37. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. – Л.: ЛГУ, 1990.
38. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Сост. В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
39. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
40. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.
41. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
42. Хрипкова А. Г. Анатомия, физиология и гигиена человека. М. Просвещение, 1975.
43. Ценин Ю. На лыжах с гор. – М.: ФиС, 1984.

44. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. – М: ФиС, 1972.
45. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. Методические рекомендации "Как не стать жертвой несчастного случая" / Междунар. турист.-спорт. союз. – М.: ЦРИБ «Турист».
46. Энциклопедия туриста. / Под ред. А.М. Прохорова, В.Г. Панова, А.А. Гусева. – М.: Науч. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1993.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация спортивного туризма России – www.tssr.ru
2. Федерация спортивного туризма России / В контакте. – <https://vk.com/russiantouringclubb>

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Биллинг Г. Один в Антарктике. – Л.: Гидрометеиздат, 1969.
2. Обручев С.В. В неизведанные края. Путешествия на Север 1917 – 1930 г.г. – М.: Молодая гвардия, 1954.
3. Пристли Реймонд. Антарктическая одиссея. – Л.: Гидрометеиздат, 1989.
4. Руал Амундсен. Моя жизнь. – Л.: Гидрометеиздат, 1959.
5. Тур Хейердал. Экспедиция на "Кон-Тики". – М.: Мысль, 1972.
6. Хант Джон. Восхождение на Эверест. – М.: Издательство иностранной литературы, 1956.
7. Хлатин С.А. Я иду по лесу. – Л.: Лесная промышленность, 1973.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга – сайт rfstspb.ru
2. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга / В контакте – <https://vk.com/club1065545>