

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
тренерского совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ «Старт»

Капустин Р.А.
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 25.10.2022 № 480

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Тренеры-преподаватели
Урубаева Елена Сергеевна
Стафеева Мария Сергеевна
Потапова Елена Николаевна

город Урай
2022

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1 Пояснительная записка.....	3
2 Содержание программы	7
2.1. Учебно-тематический план	7
2.2. Содержание учебно-тематического плана	9
3 Планируемые результаты	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	17
4 Календарный учебный график	17
5 Материально-техническое обеспечение программы.....	22
6 Информационное обеспечение программы	22
7 Кадровое обеспечение программы	22
8 Формы аттестации учащихся	22
9 Список литературы.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы туризма стали местом коллективного общения, учебы, воспитания юношей и девушек. Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

(далее – Программа) программа разработана в соответствии с:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 5 октября 2018 года № 338-п (ред. от 12.02.2021 г.);
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

- Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

- Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

- Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

- Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом учащиеся кроме физической выносливости, скорости и силы, формируются умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всё большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненен оздоровительный аспект занятий спортивным туризмом – туристские «полигоны» находятся, в основном, на свежем воздухе.

В реализации программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие мета предметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействие между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями, навыками (взаимное обучение).

Актуальность программы.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Поэтому важно, чтобы ребенок общался с живыми собеседниками, организовывал свой досуг не в «уличных условиях», а интересными занятиями, экскурсиями, походами.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – это задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и

на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы связана с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Педагогическая целесообразность. Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне.

Особенность спортивного туризма в том, что это конгломерат нескольких видов спорта (спортивное ориентирование, спортивный туризм, легкая атлетика). Достичь успехов в этом виде спорта невозможно без тренировки памяти, внимания и самостоятельного мышления спортсмена. Поэтому данная программа предусматривает проведение большого количества практических занятий, связанных с вышеперечисленными видами спорта, участие в соревнованиях и походах.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);
- поощрение учащихся является одним из способов мотивации ребенка к деятельности);
- применение системно-деятельностного подхода «задачи с открытыми решениями», при котором ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

Применяемый на занятиях компетентностный подход предполагает, что критериями оценки качества образования должны стать не усвоенные учениками определенные знания, умения, навыки, а сформированные ключевые личностные компетенции, востребованные такие качества, как индивидуальность, творческая активность и способность ориентироваться на будущее:

- умение прогнозировать, принимать решения и активно действовать даже в нестандартных ситуациях
- неопределенности.
- совершенствовать навыки практических действий.
- уметь анализировать, сравнивать, быть ответственным, самостоятельным.

Очевидно что, выполняя эти задачи, туризм окажет положительное влияние на здоровье, на моральное и физическое состояние учащихся.

При изучении курса учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значок «Юный турист России» и «Турист России».

При изучении данной программы, в соответствии с Инструкцией Туристско-Спортивного Союза России, Молодежной Региональной Общественной Организации «Федерации Спортивного туризма ХМАО-Югры» и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 2-го взрослого разряда по спортивному туризму.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Цели и задачи программы

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование и воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- содействовать формированию у учащихся прочных знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- способствовать формированию у воспитанников разносторонней физической и функциональной подготовки и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни;

развивающие:

- содействовать психическому и физическому оздоровлению учащихся;
- содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде;

воспитательные:

- содействовать формированию таких черт личности ребенка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- способствовать формированию коллектива по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке;
- содействовать воспитанию высоких морально-этических и волевых качеств личности воспитанников, смелости, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- содействовать формированию у ребенка умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- способствовать формированию сплоченного детского коллектива – спортивной команды.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоив содержание образования по программе на базовом уровне, учащийся продолжает обучение на более углубленном уровне.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-18 лет.

Количественный состав групп от 10 до 20 человек.

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год –144 часов.

Формы и режим занятий

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам.

Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Занятие по типу - может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным.

Занятия проводятся три раза в неделю – два раза по одному академическому часу и один раз по два академических часа. Академический час - 45 минут.

Соревнования проводятся согласно календарному плану мероприятий, а походы выходного дня преимущественно в выходные дни и каникулярное время.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма.	2	2	0
1.2.	Туристское снаряжение.	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта по сезонам. <i>Практическое занятие на местности</i>	26	4	22
1.4.	Туристские должности в походе.	2	2	0
1.5.	Походы выходного дня	18	0	18
	Всего	52	10	42
Раздел 2. Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	1
2.2.	Топографические знаки. Условные знаки топографических карт. <i>Практическое занятие на местности</i>	2	1	1
2.3.	Компас. Азимут. Ориентирование по компасу. Ориентирование по спутниковым картам. Изучение возможностей телефона для ориентирования в лесу <i>Практическое занятие на местности</i>	2	1	1
2.4.	Способы ориентирования.	2	1	1
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
	Всего	10	4	6
Раздел 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль				
3.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	
3.2.	Медицинская аптечка.	2	2	

3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
	Всего	8	6	2
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1.	Правила по виду спорта скалолазание	2	2	
4.2.	Виды скалолазания	2	2	
4.3.	Скалолазное снаряжение одежда и обувь	2	2	
4.4.	Страховочная система. Навыки использования страховки	2	2	
4.5.	Основы техники скалолазания	3		3
4.6.	Лыжная подготовка.	6		6
4.7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6
	Всего	23	8	15
Раздел 5. Техника спортивного туризма				
5.1.	Вязание узлов.	4		4
5.2.	Спортивный туризм на маршрутах и дистанциях	2	2	
5.3.	Самостраховка.	2	2	
5.4.	Работа с веревкой	8	2	6
5.5.	Спуск подъем спортивным способом <i>Практическое занятие на местности</i>	4	2	2
5.6.	Переправа по бревну с маятниковой опорой. <i>Практическое занятие на местности</i>	3		3
5.7.	Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг» <i>Практическое занятие на местности</i>	2		2
5.8.	Техника прохождения этапа «Спуск, подъем по склону». <i>Практическое занятие на местности</i>	4		
5.9.	Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам». <i>Практическое занятие на местности</i>	2		2
5.10	Водный туризм, виды судов, сборка разборка катамарана. <i>Занятие на местности или в зале.</i>	12		12
5.11	Гребля на катамаране. <i>Занятие на местности или в зале.</i>	8		8
	Всего	51	8	37
	ИТОГО:	144	42	102

Содержание учебно-тематического плана

(занятия проводятся в соответствии с расписанием, погодными условиями и наличием соревнований)

Раздел 1. «Туристская подготовка»

Тема 1.1. Введение. История туризма. Виды туризма.

Теория. Основные виды туризма. Современные и новые виды туризма. История туризма. Туристские знаки отличия

Тема 1.2. Туристское снаряжение.

Теория. Личное и командное туристское снаряжение. Общее и специальное снаряжение. Современные технологии в туристской одежде. Туристская обувь. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика. Сбор, разбор рюкзака.

Методическое и техническое обеспечение:

- групповое снаряжение
- бивуачное снаряжение

Тема 1.3 Организация туристского быта по сезонам. Практическое занятие на местности

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

Методическое и техническое обеспечение:

- групповое снаряжение
- бивуачное снаряжение

Тема 1.4 Туристские должности в походе.

Теория. Должности в походе. Обязанности членов похода.

Тема 1.5 Походы выходного дня

Практика. Учебно-тренировочный поход с одной ночевкой. Распределение должностей по изученным материалам. Обустройство лагеря по изученным материалам.

Методическое и техническое обеспечение:

- групповое снаряжение
- бивуачное снаряжение

Раздел 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Прежде всего, обучающимся сообщают о плане и карте. Эта тема изучается в школьной программе, на уроках географии, и руководитель, задав ряд вопросов выясняет, на сколько хорошо ребята ее усвоили. И лишь затем он дополняет и уточняет знания о карте и плане. Изучение масштаба. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Методическое и техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты;
- компас;
- часы;

Тема 2.2 Топографические знаки. Условные знаки топографических карт. Практическое занятие на местности

Теория. Изучение топографических знаков и их применение на картах.

Практика. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми. Работа с картой. Определение своего местоположения.

Практические занятия на местности с картами, топографическими знаками, а так же различные игры на тему топографии.

Методическое и техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты;
- компас;
- часы

Тема 2.3 Компас. Азимут. Ориентирование по компасу. Ориентирование по спутниковым картам. Изучение возможностей телефона для ориентирования в лесу Практическое занятие на местности.

Теория. Азимут. Определение азимута, Движение по азимуту. Ознакомление с навигационными приложениями для электронных устройств. Теория построения треков в электронных устройствах. Определение места положения в электронных устройствах.

Практика. Практическое занятие на местности. Определение сторон горизонта, ориентирование карты. Упражнение на измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Работа с электронными устройствами.

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Методическое и техническое обеспечение:

- топографические карты
- блокнот, ручка, линейка
- компас
- электронное устройство

Тема 2.4 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование по компасу, ориентирование по карте, ориентирование по природным объектам

Методическое и техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты;
- компас;
- карандаш, блокнот, линейка

Тема 2.5 Соревнования по ориентированию

Практика. Соревнования по мини ориентированию, соревнования ориентирование по выбору

Раздел 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 3.1. Личная гигиена туриста

Теория. Личная гигиена в походе. Гигиена личного снаряжения

Методическое и техническое обеспечение:

- плакаты, памятки
- ноутбук

Тема 3.2. Медицинская аптечка.

Теория. Составление походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему. Помощь при обморожениях, поражениях электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Возможна работа со специалистами.

Методическое и техническое обеспечение:

- плакаты, памятки
- аптечка
- жгут, бинты, шины.

Тема 3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Возможна работа со специалистами.

Методическое и техническое обеспечение:

- плакаты, памятки
- аптечка
- жгут, бинты, гипс, шины.

Раздел 4. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 4.1 Правила по виду спорта скалолазание

Теория. Изучение правил по виду спорта скалолазание

Тема 4.2 Виды скалолазания

Теория. Боулдеринг, скалолазание на сложность, скалолазание на скорость

Тема 4.3 Скалолазное снаряжение одежда и обувь

Теория. Изучение скалолазного снаряжения: системы, каски, веревки, карабины, тормозные устройства, оттяжки, скальная обувь.

Тема 4.4 Страховочная система. Навыки использования страховки

Теория. Виды страховочных систем, правила использования страховки. снаряжение, применяемое для страховки

Методическое и техническое обеспечение:

веревки основные 10-12 мм;

- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия.
- скалодром

Тема 4.5 Основы техники скалолазания

Практика. Преодоление наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков. Подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой. Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Методическое и техническое обеспечение:

- специальное снаряжение:
- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия.
- скалодром

Тема 4.6 Лыжная подготовка.

Практика. Отработка видов ходьбы на лыжах, передвижение с рюкзаком, утяжелением.

Методическое и техническое обеспечение:

- лыжи;
- ботинки;
- лыжные мази;
- рюкзак
- лыжные палки

Тема 4.7 Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Различные игры с мячом, со специальным снаряжением, игры на скалодроме и на свежем воздухе.

Методическое и техническое обеспечение:

- специальное снаряжение
- Страховочная система
- турник, «шведская» стенка.
- «полоса препятствий».

Тема 4.10. Лыжная подготовка

Практика. Отработка видов ходьбы на лыжах, передвижение с рюкзаком, утяжелением.

Методическое и техническое обеспечение:

- лыжи;
- ботинки;
- лыжные мази;
- рюкзак

Раздел 5. «Техника спортивного туризма»

Тема 5.1. Вязание узлов.

Практика. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брашкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Маркировка веревок.

Методическое и техническое обеспечение:

- веревки страховочные
- репшнур
- информационный стенд с узлами
- веревка 10мм
-

- Тема 5.2. Спортивный туризм на маршрутах и дистанциях

- *Теория.* Понятие о туризме, как о виде спорта.

- *Методическое и техническое обеспечение:*

- фотографии на соответствующую тему.

Тема 5.3. Самостраховка.

Теория. Понятие о самостраховке, для чего она нужна, и как правильно застраховать себя.

Методическое и техническое обеспечение:

- специальное снаряжение;
- личное снаряжение.

Тема 5.4. Работа с веревкой.

Теория. работа с веревкой. Структура веревки. Виды веревки. Для чего как и какая веревка используется.

Практика. Упражнения с веревкой. Бухтовка веревки.

Методическое и техническое обеспечение:

- веревка 10 мм
- веревка 6 мм

Тема 5.5. Техника прохождения этапа «Спуск, подъем по склону спортивным способом».

Теория. Где применяется спуск подъем спортивным способом. Правила использования спуска подъема. Технические приемы.

Практика. Практическое занятие на местности. Наведение перил, спуск, сброс перил.

- *Методическое и техническое обеспечение:*

- веревка 10 мм
- карабины

Тема 5.6. «Переправа по бревну с маятниковой опорой».

Использование переправы. Технические приемы.

Практика. Использование переправы. Технические приемы.

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну.

Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам. Работа с веревкой сопровождения.

Методическое и техническое обеспечение:

- страховочные системы
- веревки
- специальное снаряжение
- карабины.

Тема 5.7. Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг»

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с перилами. Работа с веревкой сопровождения.

Методическое и техническое обеспечение:

- страховочные системы
- веревки
- специальное снаряжение

Тема 5.8. Техника прохождения этапа «Спуск, подъем по склону со страховкой по перилам».

Практика. Способы подъема: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным) перилам и перилам, закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Верхняя и нижняя командная страховка. Спуск с командной страховкой. Организация командной страховки. Подход по подводным перилам к спуску. Действия команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зоны. Штрафы.

Методическое и техническое обеспечение:

- страховочные системы
- веревки
- специальное снаряжение

Тема 5.9. Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».

Практика. Организация самостраховки. Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Методическое и техническое обеспечение:

- страховочные системы
- веревки
- специальное снаряжение

Тема 5.10. Водный туризм, виды судов, сборка разборка катамарана. занятие на местности или в зале.

Практика. Строение катамарана. Техника движения катамарана по воде. Сборка разборка катамарана.

Методическое и техническое обеспечение:

- катамаран 2К
- катамаран 4К

- весла для катамарана
- спасательные жилеты

Тема 5.11. Гребля на катамаране. занятие на местности или в зале.

Практика. Как причалить и отчалить катамаран от берега. Как проходить препятствия. Как гребут передние и задние гребцы. Какие бывают гребки для управления катамараном. Ошибки при гребле. Как передвигаться по реке.

Методическое и техническое обеспечение:

- катамаран 2К
- катамаран 4К
- весла для катамарана
- спасательные жилеты

Планируемые результаты

Реализация представленной рабочей образовательной программы предполагает следующие ***предметные результаты:***

учащиеся будут знать:

- основы туризма;
- понятия об ориентировании на местности;
- сведения о родном крае, истории развития родного края;
- совершенствование первичных навыков пользования топографической картой, с наиболее распространенными условными топографическими знаками, с устройством компаса, с основными и промежуточными сторонами горизонта;

учащие научатся:

- соблюдать правила туризма при проведении походов, соревнований, тренировок;
 - соблюдать гигиену туриста;
 - элементам водного туризма, технике работы с веревками сопровождения и самостраховки;
 - ориентироваться на местности с помощью компаса и спортивной карты;
 - самостоятельно готовиться к походу;
 - оказывать первую доврачебную помощь в некоторых ситуациях;
- приобретут навыки:*
- владения собой в трудных ситуациях, преодолению естественных препятствий;
 - оказания элементов первой доврачебной помощи;
 - ориентирования на местности;
 - самоконтроля, самостоятельности, активности и ответственности.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- ответственность за порученное дело, коммуникабельность, чувства коллективизма, уважительное отношение к личности другого человека;
- навыки взаимопомощи и взаимовыручки;
- морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие;
- умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- толерантность - умение исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах туристской деятельности;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД

У учащихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Познавательные УУД

У учащихся сформированы действия:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять проблему и самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контроль и оценку процессов и результатов деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Сроки		Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Тип занятий
1-й месяц	1 неделя	Введение. История туризма. Виды туризма.	2	теория
		Туристское снаряжение. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток.	1	теоретическо-практическое
		Групповое и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения.	1	теоретическо-практическое
	2 неделя	Основные требования к месту привала и бивака.	2	теоретическо-практическое
		Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра (осень).	1	теоретическо-практическое
		Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	1	теоретическо-практическое
	3 неделя	Туристские должности в походе.	2	теоретическо-практическое
		Личная гигиена туриста.	1	теоретическо-практическое
		Подвижные игры и эстафеты.	1	теоретическо-практическое
	4 неделя	Медицинская аптечка.	2	теоретическо-практическое
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		1	практическое	
Оказание первой помощи условно пострадавшему.		1	практическое	
2-й месяц	1 неделя	Структура веревки. Виды веревки. Для чего как и какая веревка используется.	2	теоретическо-практическое
		Упражнения с веревкой. Бухтовка веревки.	1	практическое
		Упражнения с веревкой. Бухтовка веревки.	1	практическое
	2 неделя	Упражнения с веревкой. Бухтовка веревки.	2	практическое
		Понятие о туризме, как о виде спорта.	1	теоретическо-практическое
		Понятие о самостраховке, для чего она нужна, и как правильно застраховать себя.	1	теоретическо-практическое
	3 неделя	Вязание петлевых узлов.	2	практическая
		Вязание схватывающих и бытовых узлов.	1	практическая
		Понятие о топографической и спортивной карте.	1	теоретическо-практическое

	4 неделя	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны.	2	теоретическо-практическое
		Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.	1	теоретическо-практическое
		Определение своего местоположения.	1	теоретическо-практическое
3-й месяц	1 неделя	Условные топографические знаки на картах.	2	теоретическо-практическое
		Условные топографические знаки на картах.	1	теоретическо-практическое
		Азимут. Определение азимута, Движение по азимуту.	1	теоретическо-практическое
	2 неделя	Ознакомление с навигационными приложениями для электронных устройств.	2	теоретическо-практическое
		Теория построения треков в электронных устройствах. Определение места положения в электронных устройствах.	1	теоретическо-практическое
		Практическое занятие на местности. Определение сторон горизонта, ориентирование карты. Упражнение на измерение азимутов на карте.	1	теоретическо-практическое
	3 неделя	Построение тренировочных азимутальных треугольников. Работа с электронными устройствами. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	2	теоретическо-практическое
		Ориентирование по компасу, ориентирование по карте, ориентирование по природным объектам.	1	теоретическо-практическое
		Соревнования по спортивному ориентированию.	1	практическое
	4 неделя	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	практическое
		Соревнования по спортивному ориентированию.	1	практическое
		Соревнования по спортивному ориентированию.	1	практическое
4-й месяц	1 неделя	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров).	2	теоретическо-практическое
		Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	1	теоретическо-практическое
		Уборка места бивака перед уходом. Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при	1	теоретическо-практическое

		заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.		
	2 неделя	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком.	2	теоретическо-практическое
		Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком.	1	практическое
		Организация ночлегов в палатке. Правила купания. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.	1	теоретическо-практическое
	3 неделя	Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.	2	теоретическо-практическое
		Способы спусков, подъемов. Перила на спуске, подъеме спортивным способом.	1	теоретическо-практическое
		Страховка на спуске, подъеме спортивным способом.	1	теоретическо-практическое
	4 неделя	Самостраховка на спуске, подъеме спортивным способом.	2	теоретическо-практическое
		Сброс на спуске, подъеме спортивным способом.	1	теоретическо-практическое
		Перила на переправе по бревну с маятниковой опорой.	1	теоретическо-практическое
5-й месяц	1 неделя	Сброс на переправе по бревну с маятниковой опорой.	2	теоретическо-практическое
		Самостраховка на переправе по бревну с маятниковой опорой.	1	теоретическо-практическое
		Способы спусков, подъемов. Перила на спуске, подъеме.	1	теоретическо-практическое
	2 неделя	Страховка на спуске, подъеме.	2	теоретическо-практическое
		Самостраховка на спуске, подъеме.	1	теоретическо-практическое
		Сброс на спуске, подъеме.	1	теоретическо-практическое
	3 неделя	Перила на траверсе.	2	теоретическо-практическое
		Страховка на траверсе.	1	теоретическо-практическое
		Самостраховка на траверсе.	1	теоретическо-практическое
	4 неделя	Сброс на траверсе.	2	теоретическо-практическое
		Перила, страховка, сопровождение, сброс на переправе по бревну.	1	теоретическо-практическое
		Правила по виду спорта – скалолазание.	1	теоретическо-практическое
м е	1	Виды скалолазания.	2	теоретическо-практическое

	неделя	Скалолазное снаряжение одежда и обувь.	2	теоретическо-практическое	
		Страховочная система, навыки использования страховки.	1	теоретическо-практическое	
	2 неделя	Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки.	1	теоретическо-практическое	
		Техника лазания по скалодрому: техника «ног».	2	практическое	
		Подшагивание на трении.	1	практическое	
	3 неделя	Техника ходьбы на лыжах.	1	практическое	
		Техника спуска и подъема на лыжах.	2	практическое	
		Отработка видов ходьбы на лыжах, передвижение с рюкзаком, утяжелением.	1	практическое	
	4 неделя	Техника постановки ног.	1	практическое	
		Широкие шаги с накатыванием. Смена ног на опоре.	2	практическое	
	7-й месяц	1 неделя	Поза «лягушки». Годдержка равновесия второй ногой.	1	практическое
			Поддержка равновесия второй ногой.	1	практическое
Техника «рук».			2	практическое	
2 неделя		Скалолазание «на сложность». Изучение и запоминание трассы.	1	практическое	
		Преодоление наклонных и вертикальных стенок.	1	практическое	
		Позы для отдыха.	2	практическое	
3 неделя		Болдеринг.	1	практическое	
		Индивидуальное лазание, парные гонки.	1	практическое	
		Широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре.	2	практическое	
4 неделя		Техника «рук».	1	практическое	
		Скалолазание «на сложность». Изучение и запоминание трассы.	1	практическое	
		Преодоление наклонных и вертикальных стенок.	2	практическое	
8-й месяц	1 неделя	Позы для отдыха.	1	практическое	
		Подвижные игры и эстафеты.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	2	практическое	
	2 неделя	Поход выходного дня.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	2	практическое	
	3 неделя	Поход выходного дня.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	2	практическое	
	4 неделя	Поход выходного дня.	1	практическое	
		Поход выходного дня.	1	практическое	
		Подвижные игры и эстафеты.	2	практическое	

9-й месяц	1 неделя	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком.	1	практическое
		Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком.	1	теоретическое
		Организация ночлегов в палатке. Правила купания. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.	2	теоретическо-практическое
	2 неделя	Основы водного туризма.	1	теоретическо-практическое
		Типы судов. Лоция.	1	теоретическо-практическое
		Сбор, разбор катамарана.	2	теоретическо-практическое
	3 неделя	Техника водного туризма.	1	теоретическо-практическое
		Ошибки при гребле. Как передвигаться по реке.	1	теоретическо-практическое
		Как проходить препятствия.	2	теоретическо-практическое
	4 неделя	Какие бывают гребки для управления катамараном.	1	теоретическо-практическое
		Как гребут передние и задние гребцы.	1	теоретическо-практическое
		Сдача нормативов. Подведение итогов года.	2	теоретическо-практическое
	Итого		144	

Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, «полоса препятствий» для практических занятий по спортивному туризму; специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом и альпинизмом, искусственный скалодром, имеющий все необходимое оборудование согласно требованиям техники безопасности, снаряжение скалолаза, бивуачное оборудование, карты, компас, судейская палатка «Ангар», веревки, беседки, карабины, «восьмерки», страховочная система «Жумар», пантин, катамаран 2К, катамаран 4К. весла для катамарана, спасательные жилеты, лыжи, ботинки, лыжные мази, лыжные палки, скакалки, кубики, мячи.

Информационно-методическое обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);
- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. Образование высшее педагогическое. Педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы и повышение квалификации по профессиональной программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144ч. Педагог имеет звание «Инструктор детско-юношеского туризма» (Приказ МРОО «Федерация спортивного туризма Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» от 04.12.2016 №12 «О присвоении звания инструктора»).

Формы аттестации

Способы определения результативности

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, УТП и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование, поход. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– ***высокий уровень*** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– ***средний уровень*** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– ***низкий уровень*** – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– ***высокий уровень*** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– ***средний уровень*** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– ***низкий уровень*** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

Список литературы

Для педагога:

1. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2010.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль,2009.
3. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения,2009.
4. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2.. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Спортивный туризм: туристское многоборье.– Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век»,2015.

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

Для учащихся:

1. Ю.С.Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения,2005.
2. Е.Г.Ромашков. Туристские походы выходного дня.
3. Сборник материалов, составленный на основе дневников, фотографий, рисунков участников туристских походов. «Самодетельный туризм глазами новичка», Ханты-Мансийск,2009.
4. Туризм и культурное наследие сибирского региона. Ханты-Мансийск,2011.