



КОМИТЕТ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевистский, 7

тел. 26980/ факс 76083

ОБСУЖДЕНО

Методическим советом ДДЮТЭ

Протокол № 4

от 19.12 2014г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Чертанов

Всеволод Константинович

педагог дополнительного
образования

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный туризм был включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 N24027).

Возник данный вид спорта из самодеятельного туризма, который активно развивался в XX веке и был самым культурно-массовым спортивно-оздоровительным направлением, доступным для всех слоев населения.

Сегодня *спортивный туризм* – это отдельная спортивная дисциплина, которая носит национальный характер, не имеющая аналогов в других странах. Это по-прежнему массовый и доступный вид деятельности для граждан России. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, в городе Березники – общественная организация Березниковская городская федерация спортивного туризма и МАОУ ДОД «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий».

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как вид спорта и дополнительное профильное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

Спортивные звания и разряды, инструкторская и судейская подготовка, знания и умения, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса, физическая подготовка все это позволяет выпускнику школы поступить в престижные ВУЗы, академии и другие учебные заведения. Специализированные знания и навыки спортивного туризма позволяют быстро адаптироваться и приступить к работе во многих профессиях: инструктора по туризму, судьи соревнований, педагоги, спасатели МЧС, военные, руководители и организаторы, тренеры, кадры в туристской индустрии, менеджеры организаций и пр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся, о чем указывается в ряде нормативных документов:

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы;
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» полностью соответствует поставленным целям и задачам.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р) содержание программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, интеллектуальном развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение гражданского, патриотического и трудового воспитания;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность и новизна программы

Как действующий спортсмен, член сборной команды Пермского края по спортивному туризму, Мастер спорта России, двукратный Чемпион России по спортивному туризму, председатель Березниковской федерации спортивного туризма, считаю **актуальность** программы «Спортивный туризм» ещё в том, что она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль в нашей стране на доступной бюджетной основе, а также строго соответствует задаче Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей: «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального

положения и финансовых возможностей семьи», создаёт условия для физического совершенства.

Типовых программ с таким содержанием как «Спортивный туризм» в России на данный момент не существует. Педагоги разрабатывают программы по спортивному туризму на муниципальном уровне (см. Программа «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная»: автор - Федотов А.Е., СПб, 2013г.), что в очередной раз подчёркивает **новизну и актуальность** программы по данному направлению.

Программа модифицирована на основе:

- *типовой программы Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И. (Москва, ФЦДЮТуК, 2007);*
- *образовательной программы «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная» (автор Федотов А.Е., рассм. методическим советом ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», протокол от 07.02.2013г. № 4)*

и переработана в соответствии с:

- *Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (Пр. Министерства спорта России от 22.07.2013г. №571);*
- *Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479;*
- *Нормами ГТО от 19.08.2014г. № 705;*
- обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму, а также личного многолетнего опыта в качестве педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя, педагога-организатора, заведующего спортивным отделом Дома детского и юношеского туризма и экскурсий.

Особенность программы «Спортивный туризм» - в её реализации: программа осваивается учащимися в течение учебного года и в каникулярный период, в городской и природной среде. Образовательный, воспитательный и тренировочный процессы ведутся непрерывно и в летний период (соревнования и походы), что способствует профилактике вредных привычек и оздоровлению детей в неформальной обстановке, привитию устойчивого интереса к учёбе и спорту.

Так как настоящая программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, в содержании программы запланирован краеведческий блок.

Невозможно стать образованным человеком, гражданином и патриотом, не зная истории своей малой родины. С целью разностороннего

развития учащихся, воспитания уважения и гордости к родному городу и краю, бережного отношения к памятникам истории и культуры, в программе запланированы краеведческие экскурсии и походы.

Тематический блок полностью базируется на местном краеведческом материале. Происходит общее знакомство детей с историческими центрами Верхнекамья: Соликамском, Пыскором, Усольем, Орлом-городком; происхождением их названий (*топонимика*). Расширяются знания в части географии города Березники и его достопримечательностей (памятники истории и культуры города). Для закрепления и проверки знаний в области градоведения и краеведения планируется участие обучающихся в туристско-краеведческих мероприятиях Дома детского туризма.

Краеведческий этап – традиционный и обязательный в программах туристских слётов и соревнований по спортивному туризму. Участники мероприятий готовятся к краеведческим викторинам. *Например: знакомство с историческим и культурным наследием города Пермь или другого населённого пункта, где проводятся соревнования.*

Программа «Спортивный туризм» как система физической подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования согласно Правилам спортивного туризма и нормам ГТО. Система спортивной подготовки состоит из шести видов подготовки:

- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- тактико-техническая подготовка (теория);
- учебно-тренировочная подготовка (практика);
- специальная психологическая подготовка (развитие морально-волевых качеств);
- медицинский контроль (самоконтроль);
- соревнования и походы.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике и тактике спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, оказания первой помощи, судейской и инструкторской практике, что указывает на прикладной характер программы.

Для обучения учащихся приёмам выработки морально-волевых качеств (дисциплинированность, настойчивость, сила воли и т.п.), развития психологической устойчивости, снятия напряжения и накопившейся усталости, запланирована специальная психологическая подготовка с приглашением специалистов.

Таким образом, происходит гармоничное развитие как физических, так и интеллектуальных возможностей личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- обучение выстраивается на основных педагогических принципах, межпредметной интеграции (география, биология (анатомия), физкультура и ОБЖ);
- ориентации на возрастные изменения, физическую подготовленность обучающихся;
- приобретении практических навыков по оказанию первой помощи и умению ориентироваться на местности.

Образовательный процесс строится с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей.

В процессе обучения спортивная подготовка и дополнительное образование детей в области спортивного туризма осуществляются на основе определенных **принципов**, правил, научных и методических положений, которые обеспечивают реализацию данной программы (*табл.1*):

Таблица 1

Педагогические принципы и принципы спортивной подготовки

Принцип сознательности и активности	Сознательное отношение к учебе. Проявление активности в овладении знаниями. Формирование умений применять теоретические знания на практике. Учащимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития, саморегуляции и самоопределения.
Принцип систематичности и последовательности	Переход к изучению нового материала только после усвоения нового материала
Принцип доступности	От простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному
Принцип постепенности возрастающих физических нагрузок	Изменения в органах и системах организма, улучшение их функций под влиянием тренировок могут происходить только постепенно, на протяжении длительного времени
Принцип повторности	Закрепление знаний и умений, доведение до уровня навыка
Принцип контроля	В процессе обучения проводится диагностика и анализ уровня полученных знаний и умений
Принцип специализации	Приспособительные реакции органов и систем в ходе тренировочного процесса, укрепление и развитие их применительно к избранному виду спорта, и тем самым создание важных предпосылок к специализированным тренировкам в более старшем возрасте
Принцип природосообразности	Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом интересов и потребностей учащихся
Принцип гуманизма	Доброжелательные, толерантные отношения между участниками образовательного процесса

Программа «Спортивный туризм» **нацелена** на гармоничное развитие учащихся средствами спортивного туризма и краеведения.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- формировать предметные и метапредметные компетентности учащихся в области спортивного туризма и его смежных дисциплинах.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;

- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся гражданскую и патриотическую позиции;
- развивать социальную активность;
- формировать позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности;
- формировать ориентацию на дальнейшее обучение в области туризма и краеведения.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Таблица 2

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки		
				Норматив спортивного разряда	Возраст	
					лет	класс
Начальной подготовки	1 год	15	15	без разряда	10-17	4
Учебно-тренировочная	2 год	12	15	«Юный турист»	11-18	5
	3 год	12	12	2-3 юношеский	12-18	6
	4 год	10	12	3 взрослый	13-18	7
	5 год	6	10	2 взрослый	14-18	8
	До года	4	10	1 взрослый	15-18	9
Спортивного совершенствования	Свыше года	4	10	КМС	16-18	10
	Весь период	4	8	МС	17 и более	11
Высшего спортивного мастерства						

Целевая группа: учащиеся средней и старшей ступеней, заинтересованные в сохранении и укреплении своего здоровья, стремящиеся к физическому совершенству и нацеленные на разностороннее личностное развитие и дополнительное образование.

На первый (начальный) этап подготовки принимаются все желающие без предварительного отбора при условии противопоказаний врача. В группы 2-3-го года обучения возможен вариант добора, если дети соответствуют уровню физической подготовки.

Сроки реализации программы: 6 лет.

Примечание: Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 6 лет обучения, но основная программа апробирована в течение двух лет обучения. В таблицах отмечены цветом реализованный этап программы (голубой цвет) и планируемый этап - дополнительный модуль для высшего спортивного

мастерства (розовый цвет). Учебно-тематический план и содержание занятий для 3-6 годов обучения находятся в стадии переработки.

Программа может быть доработана на более длительный срок на этапе Спортивного совершенствования (таблица 3).

Таблица 3

Этапы учебно-тренировочного процесса и объём нагрузки

Этапы учебно-тренировочного процесса	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем учебно-тренировочной нагрузки	
				в неделю	в год
Начальной подготовки	1 год	15	15	6/4	216/144
Учебно-тренировочный	2 год	12	15	6	216
	3 год	12	12	6	216
	4 год	10	12	9	324
	5 год	6	10	9	324
Спортивного совершенствования	До года	4	10	12	432
	Свыше года	4	10	16	576
Высшего спортивного мастерства	Весь период	4	8	16	576

Содержание программы по этапам обучения представлено в таблице 4. Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения юных туристов-спортсменов.

Таблица 4

Содержание программы по этапам, задачи и критерии оценки при обучении

Этап подготовки	Задачи	Критерии оценки
Начальный (1год)	Развитие <u>физических способностей</u> (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Привитие устойчивого интереса к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом. Познание родного города края средствами экскурсий и походов.	Выполнение норм по ОФП. Сдача норматива на значок «Юный турист России».
Учебно-тренировочный (2 год)	Развитие <u>физических качеств</u> (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Овладение основными приёмами ориентирования на местности, личной техникой преодоления естественных препятствий, начальным опытом участия в городских соревнованиях. Расширение знаний о родном городе и крае средствами экскурсий и походов.	Положительный опыт участия в городских соревнованиях и выполнение норм 2-3 юношеского спортивного разряда. Участие в походе выходного дня (ПВД).
Учебно-тренировочный (3 год)	Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки. Овладение приемами построения тактики в спортивном туризме и ориентировании. Развитие морально-волевых и психологических качеств. Воспитание чувства коллективизма через командную работу на результат.	Положительный опыт участия в краевых соревнованиях и выполнение 3-го спортивного разряда. Овладение навыками судейства соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Участие в степенных многодневных походах.
Учебно-тренировочный (4 год)	Повышение уровня общей и специальной подготовки, укрепления здоровья. Совершенствование технических приёмов и тактики в спортивном туризме и ориентировании. Развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Формирование навыков судейской и инструкторской	Стажировка в качестве инструктора с группой начальной подготовки и судейство городских соревнований.

	подготовки. Воспитание гражданской позиции, патриотизма.	Выполнение или подтверждение 2-го спортивного разряда. Участие в походе 1 категории сложности.
Учебно-тренировочный (5 год)	Повышение уровня общей и специальной подготовки, совершенствование технических и тактических действий в команде, психологическая подготовка. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Воспитание спортивной воли к победе.	Выполнение 1 спортивного разряда. Инструкторская работа с группой НП. Судейская практика – СЗК. Участие в походе 2 категории сложности.
Спортивное совершенствование (6 год)	Выбор избранного вида спорта. Совершенствование физической формы, повышение уровня специальной подготовки, совершенствование тактико-технических навыков в спортивном туризме. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Отбор в Сборную Пермского края по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Судейская и инструкторская практика.	Выполнение разряда КМС и звания МС. Инструкторская работа с группой УТП. Судейская категория – С2К. Руководство походом 1 категории сложности.

Таблица 5

Примерное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№	Средства подготовки	Этапы подготовки, год обучения						
		Начальный	Учебно-тренировочный				Спортивное совершенствование	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	Свыше года
1	Общая физическая	40	35	30	20	10	10	10
2	Специальная физическая	10	15	15	20	30	50	60
3	Технико-тактическая	50	50	55	60	60	40	30

Таблица 6

Примерный учебный план на 36 учебных недель учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения					
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Общая физическая	82	70	44	72	22	30
2	Специальная физическая	20	30	30	74	68	152
3	Технико-тактическая	20	24	26	30	26	24
4	Специально-психологическая	4	6	6	18	18	8
5	Медицинское обследование, самоконтроль	4	4	4	8	8	10
6	Учебно-тренировочная	80	70	70	90	80	70
7	Сборы и соревнования	-	24	28	56	72	96
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	12	14
9	Контрольные и переводные испытания	6	8	8	8	8	8
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	20

Общее количество часов	216/144	216	216	324	324	432
Часов в неделю	6/4	6	6	9	9	12
Этап (условное обозначение)	НП	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС-1

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Годовой план занятий в объединении «Спортивного туризма» на этапе учебно-тренировочной подготовки (2-5-й годы) вследствие специфики летних и зимних соревнований состоит из двух периодов: подготовительного и соревновательного, которые в свою очередь делятся на этапы (таблица 7).

Таблица 7

Периоды подготовки учащихся 2-5 годов обучения

Подготовительный период		Соревновательный период	
<i>Этап осенне-зимней подготовки</i>	<i>Этап весенний подготовки</i>	<i>Этап зимних соревнований</i>	<i>Этап основных соревнований</i>
август, ноябрь, январь	март, апрель	декабрь, февраль.	сентябрь, октябрь, май, июнь, июль

*Продолжительность, содержание и структура периодов подготовки спортсменов спортивного туризма зависят от степени подготовленности группы, этапа подготовки, календаря соревнований, сроков появления и схода снежного покрова и др.

Задачи подготовительного периода

Сохранение определенной степени тренированности, снижение психической напряженности с помощью активного отдыха, переключение на занятия другими видами спорта. Создание предпосылок для достижения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем всестороннего развития его физических качеств. Формирование и совершенствование умений навыков технической, тактической подготовки. Развитие волевых качеств и спортивного трудолюбия.

Задачи соревновательного периода

Поддержание состояния спортивной формы средствами общей и специальной физической подготовки. Приобретение спортивного опыта. Проверка технических навыков и тактического умения в условиях соревнований. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Сохранение высокого уровня спортивной формы. Участие в основных соревнованиях и походах сезона.

Таблица 8

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований)

№	Соревнования	Этапы подготовки, год обучения					
		Начальный	Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Основные	-	3	4	5	5	6
2	Смежные виды спорта	-	3	2	2	3	3
3	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	6	7

4	Контрольно-переводные	6	8	8	8	8	8
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---

Организация учебно-воспитательного процесса

На основании Положения «О системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации» (*Прил. 1 к приказу Госкомитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 17 мая 2001 г.*) спортивно-туристским объединениям рекомендуется следующий объём времени и количество групп, подлежащих оплате:

- учебно-тренировочные занятия в зависимости от периода тренировки - от 2 до 4 (академических) часов;
- экскурсии в своём населённом пункте – 4 часа;
- за проведение одного дня похода, соревнования или другого туристского мероприятия – 8 часов.

Количество занятий в неделю, их продолжительность по нагрузкам рассчитаны в соответствии с СанПиНами (*таблица 3*).

Учебный процесс по данной программе осуществляется на базе МАУ ДО ДДЮТЭ, Большевицкий проезд, 7 (учебный класс по спортивному туризму, учебный класс для теоретических занятий, территория ДДЮТЭ); в ОУ по согласованию с администрацией (на договорной основе с СОШ №12).

Соревнования и подготовительные сборы планируется проводить на учебно-тренировочных полигонах в черте города: л/б «Снежинка», д. Новожилова, р-н реки Быгель, ЦПКиО, с/к «Летающий лыжник». Выезды на соревнования краевого и российского уровня планируются согласно официальному Всероссийскому календарному плану по спортивному туризму (см. www.tmmoscow.ru), а также календарному плану мероприятий МАУ ДО ДДЮТЭ и Березниковской федерации спортивного туризма.

В программе акцентируется внимание на создание ситуации успеха у обучающихся, выявление у них способностей и одарённости в области спортивного туризма и отдельных его дисциплинах, предусмотрена возможность достижения высоких спортивных результатов.

Воспитательная работа строится на принципах клубной работы. В состав клуба «Молния» входят объединения спортивного туризма. В клубе создаются условия для воспитания юных туристов как членов единого добровольного коллектива единомышленников, как членов одной большой команды, где «Один за всех и все за одного!». Совместные клубные мероприятия способствуют формированию коммуникативных, лидерских качеств. В объединениях каждый имеет свою обязанность, несёт ответственность за определённый вид работы. Возглавляет объединение –

капитан.

Работа с родителями учащихся строится на принципе вовлечения семьи в процесс познания детьми окружающего их мира. Для реализации программы необходимо участие, помощь родителей в учебно-воспитательном процессе, в жизни туристско-спортивного клуба «Молния».

Формы организации обучения

Основная форма обучения – **тренировки**. Они развивают психофизические качества организма: силу, выносливость, координацию; повышают умственную и физическую работоспособность.

Основной формой организации учебно-воспитательной и тренировочной работы – работа **в группах (парах-связках)** по количественному и гендерному составу при обучении командным действиям в спортивном туризме). На групповых занятиях осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Применяется **индивидуальная форма** работы, особенно на этапе специализации спортсмена-туриста. Планируется разработка **индивидуальных маршрутов** для более способной категории учащихся как структурированная программа действий учащегося на некотором фиксированном этапе обучения (М. И. Башмаков, И.П. Подласый).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и консультаций - перед началом, во время или на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, кинограмм, видеофильмов и т.д.).

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы и способы их проверки

Результаты освоения обучающимися программы «Спортивный туризм» прогнозируются в соответствии с требованиями *ФГОС основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897*.

Требования к результатам освоения программы

Требования к результатам освоения программы и личностные результаты освоения программы определены в соответствии с ФГОС ООО (таблицы 9, 10):

Таблица 9

Требования к результатам освоения программы

Личностные	Включают: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, - сформированность мотивации к обучению, социальных и межличностных отношений; - сформированность личностной и гражданской позиции, социальной
-------------------	---

	компетенции; - способность ставить цели и строить жизненные планы
Метапредметные	Включают: - освоение обучающимися межпредметных понятий и УУД, способность их использования в учебной и социальной практике; - построение индивидуальной образовательной траектории
Предметные	Включают: - освоенные специфические для туристско-краеведческой деятельности в рамках программы умения; - освоенные виды деятельности по получению новых знаний в рамках программы, их преобразование и применение их в учебных и жизненных ситуациях

Таблица 10

Личностные результаты освоения программы

Личностные	- понимание российской гражданской идентичности: ощущать себя патриотом, уважать Отечество, осознавать свою этническую принадлежность, интересоваться историко-культурным наследием своего народа; быть ответственным перед Родиной; - ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору своей образовательной траектории; уважительное отношение к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям во всех его проявлениях; - освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме и т.д.; участие в самоуправлении и общественной жизни; - коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с участниками образовательного процесса; - здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах; - понимание и применение экологической культуры; - осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи
Метапредметные	- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; - самостоятельно планировать пути достижения целей и решать эффективными способами поставленные задачи; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и своевременно корректировать свои действия; - владеть основами самоконтроля, самооценки и принимать решения в образовательной деятельности; - умение организовывать совместную деятельность с участниками образовательного сообщества
Предметные	Предметная область «Физическая культура»: - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, ведение ЗОЖ, укрепление и сохранение своего здоровья; - умение отбирать и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, включение их в режим дня и учебной недели; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий ФК с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при лёгких травмах и некоторых ЧС; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении учебно-тренировочных занятий соревнований, походов;

	- расширение опыта мониторинга физподготовки и физического развития, умение вести наблюдение за динамикой развития своих физ.качеств; - умение выполнять комплексы упражнений с учётом состояния здоровья и индивидуальных способностей; овладение основами технических действий и приёмами из области спортивного туризма, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта
	<i>Предметная область «Основы безопасности жизнедеятельности»:</i> - осознание значимости безопасного поведения в условиях ЧС различного характера, понимание необходимости защиты личности, общества и государства посредством этого осознания; - понимание личной и общественной значимости культуры безопасности жизнедеятельности; - понимание роли государства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасностей различного характера; - соблюдение правил ЗОЖ; - антиэкстремистская и антитеррористическая личностные позиции; - природоохранная и природосберегающая позиции; - знание ЧС различного характера и их последствий для человека; - знание и умение применять правила поведения в условиях ЧС.

Для выявления меры удовлетворённости обучающихся образовательным процессом и его результатами, используются различные **виды контроля**: входной, промежуточный, тематический и итоговый..
Функции контроля: проверочная, обучающая, воспитательная, организующая.

Мониторинг результатов (учебных достижений) обучающихся (обратная связь) предполагается через: тестовые задания, игровые и зачётные занятия, дневники самоконтроля, практические занятия в спортивных помещениях и на местности, туристско-краеведческие мероприятия и соревнования, походы, сдачу норм по ОФП (ГТО).

Методические указания

1. Для определения *степени физической и технической подготовленности* учащихся рекомендованы тесты. Тестирование проводится в конце учебного года при условии выполнения в полном объеме программы данного этапа обучения. В отдельных случаях допускается перевод группы на следующий этап подготовки в начале учебного года при условии выполнения контрольных нормативов и учебной программы в летний период.

Тестирование применяется и для *оценки теоретических знаний*, интеллектуальных способностей учащихся при изучении тем по ориентированию, краеведению, медицинского контроля и самоконтроля.

2. Основное внимание в подготовке команд в спортивном туризме следует уделять групповому преодолению естественных препятствий (элементов природного рельефа): оно во многом отличается от личной

перильной техники и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды в сочетании с высокой индивидуальной техникой.

3. Контрольные соревнования по групповому преодолению различных препятствий рекомендуется проводить на новых трассах. Хорошим объективным показателем следует считать лишь первое прохождение маршрута. В тех случаях, когда команда после двух-трех прохождений маршрута значительно улучшает время, можно говорить о недостаточной «сработке» в команде.

Периодическую проверку индивидуальной техники рекомендуется проводить на одной трассе для оценки роста результата, но при этом нужно исключить многократное прохождение трассы для её изучения. Тогда проверка покажет рост технического мастерства, а не механическое запоминание данного маршрута.

Механизм оценки результативности

- активность на занятиях;
- участие в соревнованиях, походах и экскурсиях;
- результативность участия в соревнованиях и походах;
- сформированный интерес к дисциплине.

В процессе обучения получают развитие *личностные качества* обучающихся:

- терпение, настойчивость, желание добиться хорошего результата;
- умение работать в коллективе/команде;
- культура общения, коммуникативные компетенции;
- личная заинтересованность в дополнительном образовании;
- стремление к здоровому образу жизни;
- экологическое сознание.

В ходе реализации программы сформируется Модель выпускника:

- любящий свой край и своё Отечество, уважающий свой народ, его культуру и традиции;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни, способный применять полученные знания на практике;
- уважающий других людей, умеющий достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющий правила здоровьесбережения и природосбережения.

В течение года и в конце года полученные результаты сравниваются с предполагаемыми, делаются соответствующие выводы и определяется корректировка программы, форм, методов обучения.

Таблица 11

**Кросс-тест для определения степени подготовленности учащихся
(для детей с 14 лет)**

Степень подготовленности	Показатели подготовленности		
	Рекомендуемая категория сложности похода (дистанции)	Кросс 8 км (время в мин)	
		юноши	девушки
Отличная	4-5	32.00-36.00	40.00-45.00
Хорошая	2-3	36.00-40.00	45.00-50.00
Удовлетворительная	1	40.00-45.00	50.00-55.00
Слабая	Степенной	более 45.00	более 55.00

Таблица 12

Нормы для перевода групп на следующий этап спортивной подготовки

Норматив по разделам программы	2-год		3-год		4-год		5-год	
	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Общая и специальная физическая подготовка								
Кросс: 3000 м., мин.	15.00	18.30	11.30	15.00	11.00	13.50	10.10	12.25
10000 м., мин.	1.10.00	-	50.00	-	43.00	-	38.00	-
Челночный бег 3x10 м., сек.	8.3	8.8	8.0	8.6	7.7	8.5	7.2	8.4
Прыжок в длину с места	200	190	205	200	210	200	230	210
Подтягивание на высокой перекладине (юн), на низкой перекладине из виса лежа (дев.)/ количество раз.	7	17	8	19	9	20	12	20
Техническая подготовка								
Личные действия в перильной технике (прохождение дистанции)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Действия в составе команды (прохождение дистанции - группа)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Действия в составе связки (дистанция – связки)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Ориентирование								
Выход по азимуту в заданную точку с отклонением не более 10% на расстояние, м.	200	200	300	300	500	500	1000	1000
Пройти дистанцию по спортивному ориентированию	1	1	2	2	2	2	3	3
Медицина и гигиена								
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	+	+	+	+	+	+	+	+
Походная аптечка	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах			+	+	+	+	+	+
Приемы транспортировки пострадавшего			+	+	+	+	+	+
Походы (лагеря/сборы) соревнования								
Походы 1-3 степени	1	1	1	1				
Походы 1 к/с.			1	1	1	1		
Походы 2-3 к/с.					1	1	1	1

Участие в соревнованиях по спортивному туризму / спортивному ориентированию в течение года	4/1	4/1	5/2	5/2	6/3	6/3	6/4	6/4
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 13

Ожидаемый спортивный результат

Группы	Период обучения	Продуктивность по годам обучения	
		Присвоение разрядов и званий	Планируемое кол-во учащихся, получивших спортивные разряды (по мин. кол-ву в группе)
Спортивно-оздоровительная Начальной подготовки	Весь период	«Юный турист России», I юношеский, «Турист России»	95 %
	1 год	«Юный турист России»	95 %
Учебно-тренировочная	2 год	2-3 юношеский	70 %
	3 год	1 юношеский – 3 взрослый разряд	80 %
	4 год	2 взрослый разряд	80 %
	5 год	1 взрослый разряд	80 %
Спортивного совершенствования	До года	КМС	50 %
	Свыше года	КМС и МС	80 %
Высшего спортивного мастерства	Весь период	МС	50 %

По итогам реализации программы учащийся должен получить:

- основные знания и умения в области спортивного туризма и краеведения;
- навыки по укреплению здоровья;
- спортивный разряд по спортивному туризму и ориентированию, звание «Юный турист России» и «Турист России»;
- справки о судействе, руководстве походом, инструкторско-тренерской квалификации;
- Диплом выпускника МАУ ДО ДДЮТЭ по направлению «Спортивный туризм» за номером выпуска
- Ходатайство для поступления в ВУЗ
- Рекомендательные письма в избранный вид спорта от Федерации спортивного туризма города Березники.

Средства реализации программы

1. Методическое обеспечение

1.1. *Нормативно-правовые документы.*

Реализация содержания начального и учебно-тренировочного этапов программы «Спортивный туризм» предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с:

- нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей, расположенных на территории РФ (Сборник Минспорта России и Министерства образования РФ);

- Правилами соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- Письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96;
- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- Уставом Дома детского и юношеского туризма и экскурсий города Березники;
- данной программой «Спортивный туризм».

1.2. Учебно-методические материалы.

Методические разработки и пособия (собственные и используемые), методическая литература, конспекты занятий, дидактические материалы, раздаточные материалы, наглядные пособия, схемы, диагностический инструментарий, нормы ГТО и пр.

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

1) организационно-методическое обеспечение:

- наличие педагогической и методической литературы, необходимой для планирования и реализации образовательного процесса;
- наличие специальной литературы из области спортивного туризма и освещающей туристско-краеведческую сферу деятельности;
- комплекс методик, позволяющих учащимся эффективнее осваивать программу;
- учебные и методические пособия (собственные и заимствованные);
- дидактические материалы, наглядные пособия: карты, схемы, шаблоны, модели/макеты, натурные объекты, электронные обучающие и развивающие презентации, видеофильмы, тематические разрезное лото, карточки с тестами и заданиями. Подборка кроссвордов, чайнвордов, викторин по туризму и краеведению;
- материалы, отражающие достижения обучающихся (дипломы, грамоты,

кубки);

- подборка из различных СМИ по темам программы;
- календарь соревнований и знаменательных дат;
- фотоальбомы с материалами походов, соревнований;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, стажёрских и судебных площадках;

2) материально-техническое обеспечение:

- учебный класс, оборудованный для теоретических занятий;
- учебный класс по спортивному туризму;
- спортивный зал для проведения тренировок и соревнований в ОУ;
- полигон для практических занятий на местности;
- стенд по скалолазанию;
- групповое спортивно-туристское снаряжение (палатки, пенки, спальники, веревки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, костровое оборудование);
- медиа-, фото-, видеотехника;
- компьютерное оборудование.

2. Материально-техническое обеспечение

Таблица 14

Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря для реализации программы (на группу 15 чел.)

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Кол-во
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	4 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	6 шт.
4	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60 м)	1 шт.
5	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
6	Рукавицы для страховки	15 пар.
7	Карабины полуавтоматы (дюралюминиевые)	60 шт.
8	Карабины полуавтоматы (стальные)	30 шт.
9	Блоки и полиспаст	4 шт.
10	Жумар	15 шт.
11	Спусковое устройство	15 шт.
12	Каска	15 шт.
13	Пантин ножной (только для 2-5 годов обучения)	8 шт.
15	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	15 пар.
16	Компас для спортивного ориентирования	15 шт.
17	Планшет для зимнего ориентирования	15 шт.

18	Рюкзак для степенных и категорийных походов	15 шт.
19	Коврик туристский	15 шт.
20	Спальник для степенных и категорийных походов	15 шт.
21	Палатка кемпинговая (4-х местная)	4 шт.
22	Тент (6Х4) для бивуака	2 шт.
23	Топор походный	2 шт.
24	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
25	Компостеры для отметки прохождения КП	20 шт.
26	Секундомер электронный	2 шт.
27	Электромегатон	1 шт.
28	Радиостанции портативные	3 пары.
29	Костровое оборудование	1 шт.
30	Ремонтный набор	1 шт.
31	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.

3. Кадровое обеспечение

Таблица 15

Педагоги и специалисты, занятые в реализации данной программы

Педагог/специалист	Основные функции и задачи	Ф.И.О.
Руководитель объединения, специалист по спортивному туризму	Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Спортивный туризм». Производит набор, перевод учащихся по программе. Организует учебный процесс и срез знаний	
Заведующий спортивным отделом	Координирует работу педагогов дополнительного образования. Консультирует в области спортивного туризма и краеведения. Создает условия для благоприятной работы педагога с учащимися	
Педагог-организатор ДДЮТЭ	Организует культурно-массовые мероприятия в учреждении для учащихся объединений ДДЮТЭ	
Зам. директора по УВР СОШ №12	Координирует работу классных руководителей и педагога дополнительного образования. Создает благоприятные условия для проведения учебного процесса на базе школы	
Классный руководитель	Взаимодействует с педагогом дополнительного образования (руководителем программы/объединения). Координирует посещаемость учащихся занятий по программе. Организует встречу педагога д/о и родителей учащихся на родительском собрании. Информировать о положительных результатах учащихся по программе «Спортивный туризм» администрацию школы	
Учитель физической культуры СОШ №12	Предоставляет сведения о физической подготовленности учащихся школы, занимающихся по программе «Спортивный туризм». Совместно с руководителем программы ведёт учет сдачи норм ГТО	
Медицинский работник СОШ №12	Предоставляет сведения о группе здоровья учащихся, вовремя доводит сведения о карантине ребенка до педагога дополнительного образования	
Социальный педагог СОШ №12	Предоставляет сведения о социальном положении учащегося и группе риска педагогу дополнительного образования. Содействует занятости ребёнка с социальным статусом	
Специалист по спортивному ориентированию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты	
Специалист по скалолазанию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты	
Психолог	Проводит психологические тренинги с учащимися	
Терапевт физкультурного диспансера	Проводит полный осмотр физической готовности ребенка (здоровья) для участия его в спортивных состязаниях и выходов на маршрут	

4. Финансово-экономическое обеспечение

Программа реализуется на основе бюджетного финансирования КВО и КФКиС администрации города Березники, внебюджетной деятельности из средств МАУ ДО ДДЮТЭ, благотворительной помощи, привлечения спонсорских средств, родительских взносов на участие в соревнованиях и походах.

Возможные расходы при реализации программы: расходы на оборудование и спортивный инвентарь, расходы на спортивную и парадную форму, атрибутику, расходы на транспорт, питание в период сборов, походов, соревнований, расходы на привлечение привлечённых (межвидовых) специалистов, расходы на медицинское обеспечение и др.

Риски программы по отношению к детям

1. Физиологические риски (травматизм): возможность получения ссадин, ран, ушибов, растяжений, переломов, ожогов и отморожений.
2. Физио-психологические риски (психологические травмы): перемена настроения, апатия, разочарование.
3. Социальные риски: конфликт в семье (интересы ребенка не соответствуют интересам родителя), конфликт в школе (успеваемость ребенка), конфликт в социуме (раздор со сверстниками).
4. «Упущенные» возможности: неправильное определение ребёнком избранного вида спорта по способностям и талантам ребенка.
5. Административно-правовые риски: нарушение норм дополнительного образования детей.

Возможные пути преодоления рисков:

1. Профилактика травматизма: последовательное обучение детей основам профилактики травматизма, своевременное проведение инструктажей по технике безопасности.
2. Совместная работа с психологом, профилактика психологических травм с помощью тестов, бесед. Работа с родителями. Ведение дневника самоконтроля.
3. Проведение родительских собраний. Беседы с классным руководителем и родителями по успеваемости. Воспитательные беседы с учащимися.
4. Ведение личной карты учащегося, диагностика его результатов. Анализ успеваемости и проявленных способностей учащегося. Рекомендации родителям по развитию и поддержке способностей ребёнка.
5. Мониторинг законов и нормативных документов по работе с детьми в дополнительном образовании. Изучение рекомендаций. Чтение профессиональной литературы.

Программа начальной подготовки **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

- знать и применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
- знать основные термины, понятия и приёмы, применяемые в спортивном туризме;
- знать основные приёмы ориентирования на местности и преодоления препятствий;
- иметь представление о специальном снаряжении;
- иметь представление о туристском походном снаряжении;
- знать правила личной гигиены и приёмы профилактики травматизма;
- знать географию г.Березники и иметь представление о его достопримечательностях; учащиеся расширят знания по истории березниковских улиц;
- знать правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях.

учащиеся овладеют умениями:

- самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
- вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
- определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
- выполнять нормативы ГТО на значок II степени;
- оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Физическая подготовка	104	6	98
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	4	65
1.1.1	Скандинавская ходьба	3	1	2
1.1.2	Кроссовый бег	7	1	6
1.1.3	Гимнастика	5	-	5
1.1.4	Лыжная подготовка	3	1	2
1.1.5	Прыжковые упражнения	5	-	5
1.1.6	Спортивные и подвижные игры	35	-	35
1.1.7	Скалолазание	5	1	4
1.1.8	Плавание	2	-	2

1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2	18
2	Специальная психологическая подготовка	4	2	2
3	Тактико-техническая подготовка (ТП)	20	18	2
3.1	Введение в спортивный туризм	1	1	-
3.2	Виды спортивного туризма	1	1	-
3.3	Спортивная форма и обувь	1	1	-
3.4	Страховочная система	1	1	-
3.5	Основные и вспомогательные веревки	1	1	-
3.6	Узлы и их применение	1	1	-
3.7	Специальное снаряжение: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки	1	1	-
3.8	ТБ при работе с личным снаряжением	1	1	-
3.9	Виды препятствий на дистанциях и маршрутах	1	1	-
3.10	Введение в спортивное ориентирование	1	1	-
3.11	Виды спортивного ориентирования	1	1	-
3.12	Компас и его применение	1	1	-
3.13	Спортивная карта и ее применение	1	1	-
3.14	Условные знаки спортивной карты	4	3	1
3.15	Призма (КП), поиск и отметка	2	1	1
3.16	ТБ при беге по пересеченной местности	1	1	-
4	Медицинский контроль	3	1	2
4.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	1	1	-
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2
4.3	Врачебный контроль в физкультурном диспансере	Вне сетки	-	-
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТП)	80	13	67
5.1	Ориентирование на местности	8	4	4
5.2	Преодоление препятствия по навесной переправе	15	1	14
5.3	Преодоление препятствия по параллельным перилам	10	1	9
5.4	Преодоление препятствия по спусковым перилам	15	2	13
5.5	Преодоление препятствия по перилам подъема	20	2	18
5.6	Преодоление препятствия по бревну	10	1	9
5.7	ТБ на местности, ПДД	2	2	-
6	Соревнования, ПВД	8	-	8
6.1	Соревнования в рамках объединения	4	-	4
6.2	Поход выходного дня	4	-	4
7.	Краеведение	14	5	9
8.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		216	31	185

СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка:

1.1.1. Скандинавская ходьба. Ходьба с трекинговыми палками (Скандинавская). Ходьба с рюкзаком. Ходьба на носках, пятках.

1.1.2. Кроссовый бег.

1.1.3. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты.

1.1.4. Лыжная подготовка. Классический ход – 3-5 км.

1.1.5. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.6. Спортивные и подвижные игры. Эстафета. Командные игры.

1.1.7. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

1.1.8. Плавание.

1.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

2. Специальная психологическая подготовка

Сила воли. Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Выдержка и самообладание. Решительность. Мужество и смелость. Уверенность в своих силах. Дисциплинированность. Самостоятельность и инициативность. Воля к победе.

3. Тактико-техническая подготовка (ТП)

3.1. Введение в спортивный туризм. История развития туризма в России. Понятие самостоятельный туризм – как форма активного проведения досуга. Становление спортивного туризма как уникального вида спорта в России. Плюсы и минусы спортивного туризма.

3.2. Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелео, комбинированный. Характеристика каждого вида спортивного туризма. Плюсы и минусы отдельного вида спортивного туризма.

3.3. Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов и пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр.

3.4. Страховочная система. Личное снаряжение.

Практические занятия: Работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски.

3.5. Основные и вспомогательные веревки. Веревки диаметром 6 и 10 мм. Статическая и динамическая веревка. Их применением.

3.6. Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к точке опоры. Узлы – зажимы. Узлы для связывания

страховочной системы. Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма.

Практические занятия: Вязка узлов, их применение.

3.7. Специальное снаряжение. Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Блоки и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

Практические занятия: Проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

3.8. ТБ при работе с личным снаряжением. Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

3.9. Виды препятствий на дистанциях и маршрутах. Навесная переправа через овраг, реку. Параллельные перила через овраг, реку. Спуск по склону. Подъем по склону. Бревно через овраг, реку.

3.10. Введение в спортивное ориентирование. История развития ориентирования в России. Значение ориентирования в походах, на соревнованиях, в повседневной жизни.

3.11. Виды спортивного ориентирования. Заданное направление. Выбор. Маркированная трасса. Характеристика видов спортивного ориентирования. Классификация дистанций: кросс, спринт, классика.

3.12. Компас и его применение. Виды компасов. Как правильно выбрать компас для бега. Устройство компаса.

Практические занятия: Работа с компасом, расположение компаса на руке при чтении карты и движении на местности.

3.13. Спортивная карта и ее применение. Основные характеристики карты. Легенда. Масштаб карты. Дополнительные обозначения на карте.

Практические занятия: Чтение спортивной карты на местности, чтение карты с вспомогательным устройством – компас.

3.14. Условные знаки спортивной карты. УЗ растительности. УЗ рельефа. УЗ водных ресурсов. УЗ открытых пространств. УЗ скальных объектов. УЗ искусственных объектов и сооружений. Дополнительные обозначения на карте.

3.15. Призма (КП). Устройство КП, Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления - Контроль расстояния.

Практические занятия: Поиск и отметка КП. Подход и уход с КП после отметки.

4. Медицинский контроль

4.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях. Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Травматизм на занятиях, меры профилактики. Простудные заболевания, ссадины, ушибы, растяжения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4.3. Врачебный контроль в физкультурном диспансере (медицинский работник школы). Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля в школе и физдиспансере. Ведение дневника самоконтроля.

5. Учебно-тренировочная подготовка

5.1. Ориентирование на местности. Работа с компасом и картой. Подходы и уход с КП. Маршрут от КП 31 к КП 32 и т.д., варианты. Движение по тропам и дорогам.

5.2. Преодоление препятствия по навесной переправе. Виды переправ: через овраг, через реку, сдвоенная переправа, разведенная переправа. Алгоритм пристежки и отстежки от перил навесной переправы. Техника передвижения по навесной переправе.

5.3. Преодоление препятствия по параллельным перилам. Виды переправ: через овраг, через реку, элемент «бабочка». Алгоритм пристежки и отстежки от параллельных перил. Техника передвижения по параллельным перилам.

5.4. Преодоление препятствия по спусковым перилам. Виды спусков: по склону, вертикальный, элемент «бергшрунд», элемент «маятник». Алгоритм пристежки и отстежки от спусковых перил. Техника спуска по перилам. Остановка, захват и движение по перилам спуска.

5.5. Преодоление препятствия по перилам подъема. Виды подъемов: по склону, вертикальный подъем. Алгоритм пристежки и отстежки от перил подъема. Техника движения по перилам подъема.

5.6. Преодоление препятствия по бревну. Виды бревна: через овраг, через реку. Алгоритм пристежки и отстежки от перил по бревну. Техника передвижения по бревну.

6. Соревнования, походы выходного дня (ПВД)

6.1. Соревнования в объединении. Туристская полоса препятствия. Конкурс одного этапа. Конкурс тетради (дневника самоконтроля). Мероприятия ДДЮТЭ. Инструктаж по ТБ.

6.2. Комплексная проверка знаний, умений в рамках похода выходного дня. Должности в походе. Укладка рюкзака. Меню в походе. Походная аптечка. Виды костров. Инструктаж по ТБ

Практические занятия: Учебно-тренировочный поход. Установка палатки, установка бивуака. Сбор дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

7. Краеведение

7.1. Город белых берёз – Березники. Березники: географическое положение.

Практические занятия: Березники на карте: работа с географической картой края, города.

Памятники г. Березники. Памятник первостроителям города. Памятник А.Л. Решетову. Мемориал Победы. Кинотеатр «Авангард». Дворец культуры им. В.И.Ленина.

7.2. Знакомство с МАУ ДО ДДЮТЭ как центром подготовки туристских кадров, посещение музея. Знакомство с л/б «Снежинка» как спортивно-оздоровительным комплексом.

Практические занятия: Выездные и виртуальные экскурсии. Участие в мероприятиях ДДЮТЭ: игра-путешествие «По памятным местам города», краеведческий фестиваль «Наш Пермский край», краеведческая викторина в рамках турслёта.

8. Итоговое занятие.

Итоговая аттестация, подведение итогов за год. Подготовка к летнему походу/сборам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны:

- знать правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс);
- знать разрядные нормы и выполнить их (до 1 юношеского разряда включительно);
- знать, выбрать и применить на практике основные должности участников степенного похода;
- выполнять обязанности, закреплённые Правилами клуба «Молния»;
- иметь представление об исторических центрах Верхнекамья;

Учащиеся должны уметь:

- проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов;
- пользоваться компасом, ориентировать карту по северу;
- оформлять дневник самоконтроля;
- разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.

А также будет:

- расширяться опыт участия в соревнованиях и мероприятиях;
- закрепляться чувство ответственности и самодисциплины;
- формироваться психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами;

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая подготовка	127	2	127
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	105	-	105
1.1.1	Скандинавская ходьба	4	-	4
1.1.2	Легкая атлетика	36	-	36
1.1.3	Гимнастика	4	-	4
1.2.1	Лыжная подготовка	16	-	16
1.1.5	Прыжковые упражнения	4	-	4
1.1.6	Спортивные и подвижные игры	25	-	25
1.2.2	Скалолазание	8	-	8
1.2.3	ОРУ	8	-	8
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2	20
2	Специальная психологическая подготовка	6	2	4
3	Тактико-техническая подготовка (ТП)	32	20	12
3.1.	Разрядные нормы и их выполнение	1	1	-
3.2	Правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс)	8	4	4
3.3	Спортивная форма и обувь	1	1	-
3.4	Страховочная система	2	1	1
3.5	Основные и страховочные веревки	1	1	-
3.6	Узлы и их применение	2	1	1
3.7	Специальное снаряжение: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки	1	1	-
3.8	ТБ при работе с личным снаряжением	1	1	-
3.9	Виды препятствий на дистанциях и маршрутах, технические приемы и их прохождение	1	1	-
3.10	Спортивное ориентирование – заданное направление	2	1	1
3.11	Применение устройства – компас при ориентировании на местности	2	1	1
3.12	Спортивная карта и ее применение	2	1	1
3.13	Условные знаки спортивной карты – рельеф, дорожная сеть	4	2	2
3.14	Призма (КП), поиск, отметка	2	1	1
3.15	ТБ при беге по пересеченной местности	1	1	-
3.16	Основные должности участников в степенном походе	1	1	-
4	Медицинский контроль	5	1	4
4.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	1	1	-
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	-	4

4.3	Врачебный контроль в физкультурном диспансере (медицинский работник школы)	Вне сетки	-	-
5	<i>Учебно-тренировочная подготовка (УТП)</i>	70	7	63
5.1	Ориентирование на местности	12	-	12
5.2	Преодоление препятствия по навесной переправе	20	2	18
5.3	Преодоление препятствия по параллельным перилам	8	1	7
5.4	Преодоление препятствия по спусковым перилам	8	1	7
5.5	Преодоление препятствия по перилам подъема	16	1	15
5.6	Преодоление препятствия по бревну	4	-	4
5.7	ТБ на местности, ПДД	2	2	-
6	<i>Соревнования, ПВД</i>	32	-	32
6.1	Соревнования в рамках объединения и городского уровня	24	-	24
6.2	Поход выходного дня (ПВД)	8	-	8
7	<i>Краеведение</i>	14	6	8
8	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
	ИТОГО:	288	32	256

СОДЕРЖАНИЕ 2 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка:

1.1.1. Скандинавская ходьба. Ходьба с трекинговыми палками (Скандинавская ходьба). Ходьба с рюкзаком. Ходьба на носках, пятках.

1.1.2. Кроссовый бег по пересеченной местности.

1.1.3. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты, стойка на руках и упоре лежа.

1.1.4. Лыжная подготовка. Классический ход – 3-5 км. Подъем «елочкой». Спуск на лыжах в «стойке». Торможение на лыжах методом «плуга».

1.1.5. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.6. Спортивные и подвижные игры. Эстафета. Командные игры.

1.1.7. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

1.1.8. Плавание. 5 минутное удержание на воде. Погружение в воду. Задержка дыхания на 30 секунд.

1.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

2. Специальная психологическая подготовка

Сила воли. Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Выдержка и самообладание. Мужество и смелость. Уверенность в своих силах. Дисциплинированность. Самостоятельность и инициативность. Воля к победе.

3. Тактико-техническая подготовка (ТП)

3.1. Разрядные нормы и их выполнение. Спортивная разрядная сетка по юношеским разрядам в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании.

3.2. Правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс). Протяженность дистанции в метрах. Количество этапов. Основные ошибки спортсменов на дистанции. Штрафная таблица. Контрольное время (КВ) этапов и общее контрольное время дистанции (ОКВ). Старт и финиш.

Практические занятия: Прохождение дистанции 1-2 класса без учета времени, с учетом КВ, с учетом ОКВ. Работа на дистанции по безштрафной системе (стоп-ошибка), с учетом штрафов.

3.3. Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов в пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр.

3.4. Страховочная система. Личное снаряжение.

Практические занятия: Работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски.

3.6. Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления в точке опоры. Узлы-зажимы. Узлы для связывания страховочной системы. Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма.

Практические занятия: Вязка узлов, их применение.

3.7. Специальное снаряжение. Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Блоки и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

Практические занятия: Проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

3.8. ТБ при работе с личным снаряжением. Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

3.9. Виды препятствий на дистанциях и маршрутах. Навесная переправа через овраг, реку.

3.10. Спортивное ориентирование – заданное направление. Цели и задачи при ориентировании в заданном направлении. Основные приемы ориентирования на местности.

Практические занятия: Прохождение дистанции в заданном направлении при помощи спортивной карты, компаса с учетом рельефа и дорожной сетки.

3.11. Применение устройства – компас при ориентировании на местности. Правильное расположение компаса на руке спортсмена. Ориентирование карты на север с помощью компаса.

Практические занятия: Работа с компасом, расположение компаса на руке при чтении карты и движении на местности с учетом направления на север, Азимутальный ход, расстояние до 100 метров с нахождением заданной точки (КП).

3.12. Спортивная карта и ее применение. Основные характеристики карты. Легенда. Масштаб карты. Дополнительные обозначения на карте.

Практические занятия: Чтение спортивной карты на местности, правильное расположение карты перед стартом, работа с картой в движении.

3.13. Условные знаки УЗ) спортивной карты. УЗ растительности. УЗ рельефа. УЗ водных ресурсов. УЗ открытых пространств. УЗ скальных объектов. УЗ искусственных объектов и сооружений. Дополнительные обозначения на карте.

3.14. Призма контрольного пункта (КП). Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенда КП. Контроль ситуации. Контроль направления – Контроль расстояния.

Практические занятия: Поиск и отметка КП. Подход и уход с КП после отметки.

3.15. ТБ при беге по пересеченной местности. Инструктаж.

3.16. Основные должности участников степенного похода. Завпрод (отв. за продукты). Завснар (отв. за снаряжение). Костровой. Физорг. Летописец. Фотограф. Медик. Штурман.

4. Медицинский контроль

4.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях. Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Травматизм на занятиях, меры профилактики. Простудные заболевания, ссадины, ушибы, растяжения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определенные травмы, заболевания, практическое оказание первой помощи).

4.3. Врачебный контроль в физкультурном диспансере и школе (медицинский работник школы). Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования учёбы и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля в школе и физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля.

5. Учебно-тренировочная подготовка

5.1. Ориентирование на местности. Работа с компасом и картой. Подходы и уход с КП. Маршрут от КП 31 к КП 32 и т.д., варианты. Движение по тропам и дорогам.

5.2. Преодоление препятствия по навесной переправе. Виды переправ: через овраг, реку, сдвоенная переправа, разведенная переправа. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил навесной переправы. Техника передвижения по навесной переправе.

5.3. Преодоление препятствия по параллельным перилам. Виды переправ: через овраг, реку, элемент «бабочка». Алгоритм пристёгивания и отстёгивания параллельных перил. Техника передвижения по параллельным перилам.

5.4. Преодоление препятствия по спусковым перилам. Виды спусков: по склону, вертикальный, элемент «бергшрунд», элемент «маятник». Алгоритм пристежки и отстежки от спусковых перил. Техника спуска по перилам. Остановка, захват и движение по перилам спуска.

5.5. Преодоление препятствия по перилам подъема. Виды подъёмов: по склону, вертикальный подъем. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил подъёма. Техника движения по перилам подъёма.

5.6. Преодоление препятствия по бревну. Виды бревна: через овраг, через реку. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил по бревну. Техника передвижения по бревну.

6. Соревнования, мероприятия, ПВД (походы выходного дня)

61. Соревнования для учащихся ДДЮТЭ и городского уровня. Туристская полоса препятствий. Конкурс одного этапа. Конкурс тетради (дневника самоконтроля). Контрольные нормативы (диагностика результатов). Туристско-краеведческие мероприятия ДДЮТЭ (туристские слёты, краеведческие фестивали, конкурсы). Инструктаж по ТБ.

Практические занятия: Участие в мероприятиях и соревнованиях. Заполнение дневника самоконтроля. Сдача контрольных нормативов.

6.2. Комплексная проверка знаний, умений в рамках похода выходного дня. Должности в походе. Укладка рюкзака. Меню в походе. Походная аптечка. Виды костров. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия: Учебно-тренировочный поход. Установка бивуака. Установка палатки. Сбор дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

7. Краеведение

Исторические центры Верхнекамья.

Соликамск: географическое положение, история селения в XV-XIX в.в., культура, архитектурные памятники. Солеварение. Григорий Демидов.

Пыскор: географическое положение, история селения в XV-XVIII в.в. Строгановы. Один из первых в России медеплавильных заводов.

Орёл-городок: географическое положение. Первая столица Строгановых на Верхней Каме. Поход Ермака в Сибирь.

Усолье: географическое положение. История XVI-XIX вв.: Строгановы. Солеварение. Архитектурный комплекс.

Практические занятия: Выездные и виртуальные экскурсии. Участие в мероприятиях ДДЮТЭ: игра-путешествие «По памятным местам города», краеведческий фестиваль «Наш Пермский край».

Пермь: географическое положение. Пермь - столица Пермского края.

Практические занятия: Пермь на карте: работа с географической картой края, города.

8. Итоговое занятие

Итоговая аттестация, подведение итогов за год. Подготовка к летнему походу/сборам.