

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КРАСНОСЛОБОДСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
«Дом МБУ ДО «Дом детского творчества»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО детского
творчества
И. А. Старикова
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
с элементами спортивного туризма по группе дисциплин
«ДИСТАНЦИЯ»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года (360 часов)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Александров Василий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Краснослободск, 2024

Структура программы

1.	Пояснительная записка программы	3
2.	Цель и задачи программы	10
3.	Учебный план программы	12
4.	Содержание учебного плана программы	14
5.	Календарный учебный график программы	36
6.	Планируемые результаты освоения программы	55
7.	Оценочные материалы программы	57
8.	Формы, методы, приемы и педагогическая технология	59
9.	Методическое обеспечение программы	60
10.	Материально-техническое оснащение программы	61
11.	Список используемой литературы	64
12.	Приложение	66

1. Пояснительная записка

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Он является одним из молодых видов спорта в нашей стране и с каждым годом получает все большее и большее признание. Занятие спортивным туризмом способствует всестороннему развитию личности, укрепляет физическую силу и выносливость, оттачивает стрессоустойчивость, развивает самостоятельность, помогает овладеть различными навыками труда, учит работать в команде.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав ГБОДОРМ «РЦДОД»;
- Локальный акт ГБОДОРМ «РЦДОД» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ.

Программа составлена на основе следующих **рабочих программ**:

- Рабочая программа учебной дисциплины физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм», автор: Филатова Марина Николаевна, педагог дополнительного образования. 2015г. Сочи.
- Рабочая программа «Спортивный туризм» учителя физической культуры Морозова В. И. 2012г. Пос. Силикатный.
- Рабочая программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм», составитель: Бухаров И. М., учитель физической культуры, 2015г. С. Катравож.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному туризму для группы СОЭ, составитель: Памеева Ольга Владимировна, тренер-преподаватель, 2019г., с. Каракулино.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа «Начальная спортивно-туристическая подготовка» включает в себя как краеведческую направленность, так и изучение различных видов спортивного туризма, таких как: пешеходный туризм; водный туризм;

велосипедный туризм; дисциплина «маршрут»; дисциплина «дистанция» на естественном рельефе; дисциплина «дистанция» в закрытых помещениях на искусственном рельефе; смежная спортивная дисциплина – спортивное ориентирование. Вводная теоретическая часть сочетается с применением знаний на практике. Широкий охват программы помогает обучающимся познакомиться с разными направлениями туризма, раскрывает таланты, физические и творческие способности.

Данная программа также знакомит обучающихся с техникой и тактикой различных видов туризма, даёт возможность овладеть умениями обращения с туристическим снаряжением, поучаствовать в походах и соревнованиях, получить спортивные разряды, научит знаниям и навыкам ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, организации поисково-спасательных работ, транспортировки пострадавшего, организации туристского быта в полевых условиях, приобщит к основам здорового образа жизни и закалывания организма, а также погружает учеников в историю родного края, знакомит с особенностями его географии. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении, и предполагается формирование коллектива – туристской группы из всех детей, занимающихся в объединении.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практика). Занятия по физической подготовке проводятся в специально оборудованном спортивном зале или на местности. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических элементов программы. Обучающиеся проходят общую и специальную физическую подготовку. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Данная программа имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Туристско-краеведческая направленность программы обусловлена тем, что, в процессе реализации программы, предусмотрено приобретение учащимися знаний о родном крае. Походы выходного дня планируется проводить на территориях парков, лесопарков, национальных заповедников, рядом с объектами природного и культурного наследия. На следующих после ПВД занятиях учащимся предлагается принести свой отчет-описание о походе, которые дополняют общий отчет, составляемый руководителем группы.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что программа дополнительного образования «Начальная спортивно-туристическая подготовка» нацелена на воспитание всесторонне-развитой личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к активной творческой и трудовой деятельности.

Основное внимание при реализации программы уделяется развитию у школьников физической и психологической выносливости (силы, умения преодолевать трудности, правильно вести себя в нестандартных и экстремальных ситуациях), социальных навыков (взаимоподдержка и взаимовыручка в коллективе, общение и взаимодействие с членами коллектива), знаний о родном крае, специальных знаний и умений по туризму.

Актуальность программы обусловлена тем, что детский и юношеский туризм является эффективным средством воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся, утверждения здорового образа жизни, эффективной системы непрерывного образования и развития личности детей и юношества. Развитие детско-юношеского спортивного туризма как вида спорта и отдыха, как важнейшего социально-значимого движения, считают возможным противовесом антиобщественным явлениям в обществе — наркомании, алкоголизму, детской и молодёжной преступности. Помимо этого, активные виды отдыха в нашей стране занимают все более значимую роль в экономике.

Для успешного развития этой отрасли и организации безопасного и комфортного досуга людей, требуются тысячи специалистов разных уровней. Окончившие секцию спортивного туризма могут легко найти себя в других видах спорта, а также обучиться и затем устроиться на работу на такие специальности как туристические инструкторы или гиды, вожатые и инструкторы детских лагерей, спасатели и пожарные МЧС и т. д. Такие специалисты могут вырасти, освоив объем знаний и навыков программы «Спортивный туризм» еще в период обучения в средней школе. Программа предполагает обязательное участие спортсменов в соревнованиях городского, краевого и всероссийского уровня, что дает возможность повысить свое мастерство и познакомиться с различными школами этого вида спорта.

Возраст детей, требования и минимальное количество детей в группе.

Программа ориентирована на работу с детьми младшего, среднего и старшего подросткового возраста с 11 до 18 лет (6-11 классы). Программа предусматривает возможность занятий с обучением в одной группе детей разных возрастов и с различным уровнем подготовки. Вместе с этим учитывается, что комплекс упражнений, для освоения некоторых разделов программы, должен соответствовать возрасту обучающихся и степени их подготовленности. Заниматься в кружке могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по туризму. Поэтому учащийся обязательно должен иметь медицинскую справку — разрешение на посещение секции спортивного туризма. Также необходимо письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка.

Рекомендуемый состав группы – 15 человек в группе.

Режим занятий. Каждая группа обучающихся собирается 2 раза в неделю дням и часам, согласно утвержденному в начале года расписанию. Продолжительность одного учебного часа, согласно санитарно-эпидемиологическим нормам к организациям дополнительного образования детей, составляет 45 минут. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач. В связи со спецификой данного направления,

связанной с организацией и проведением различных массовых мероприятий, таких как туристический поход или соревнование, режим занятий туристического кружка в течение учебного года не однороден. Поэтому предусматривается возможность, что занятия, связанные с организацией походов выходного дня, участием в соревнованиях и других туристических мероприятиях могут проходить в объединённых группах и в дни, отличных от утвержденного расписания.

Объём и сроки освоения программы.

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность реализации всей программы 360 часов.

1-ый год обучения 144 часа в год (4 часа в неделю для одной группы);

2-ой год обучения 216 часов в год (6 часов в неделю для одной группы).

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Продолжительность учебного часа 45 минут.

Новизна программы заключается в учитывании современных требований к подготовке спортсменов туристов, особенностей организации этапов на соревнованиях, организации маршрутов спортивных туристических походов, нюансов судейства на соревнованиях и подготовки судей и инструкторов, обусловленными следующими нормативными документами:

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные Минспортом России от 22 июля 2013г. №571;
2. Положение о спортивных судьях от 1 декабря 2018 г.;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» согласно приказу №345 от 16 апреля 2018 г.;
4. Положение о системе подготовки кадров для спортивного туризма в Российской Федерации по группе дисциплин «Маршрут», Код во всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) – 0840005411Я;
5. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов, Москва

2008г.;

6. Требования к медицинскому допуску 2017г.;

7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму «Дистанция – пешеходная», «Дистанция – пешеходная - связка», «Дистанция – пешеходная - группа», Москва 2019г.;

8. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму «Дистанция – лыжная», «Дистанция – лыжная - связка», «Дистанция – лыжная - группа», Москва 2014г.;

9. Методика судейства соревнований по спортивному туризму (группа спортивных дисциплин «маршрут»);

10. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм».

Применяемые **формы занятий**:

- туристические учебно-тренировочные походы;
- спортивные соревнования;
- занятия-игры;
- лекции, просмотр презентаций и видеоуроков;
- практические занятия;
- ОФП и СФП.

Помимо этого, предусматривается изучение и контроль полученных знаний дистанционными методами.

План проведения отдельных тем занятий предполагает следующие **этапы**:

- 1) теоретическое изучение нового материала;
- 2) устная (опрос детей) или письменная (тестовое задание) теоретическая проверка полученных знаний;
- 3) практические тренировки;
- 4) применение новых навыков и знаний в туристических походах и соревнованиях.

Формы контроля:

Входной контроль:

1. опрос детей;
2. наблюдение.

Текущий контроль:

- 1) тестовые задания;
- 2) соревнования или занятия-игры внутри кружка;
- 3) оценка скорости и правильности выполнения различных практических заданий;
- 4) сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Итоговый контроль:

- 1) участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях;
- 2) проведение учебно-тренировочных туристических походов и составление отчёта.

Работа с родителями

1. Проведение родительских собраний;
2. Поддерживать постоянную связь с родителями, по мере возможности привлекать к совместному проведению мероприятий;
3. Проводить индивидуальные встречи с родителями и детьми;
4. Постоянно информировать родителей об успехах детей.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: теоретическая и практическая подготовка спортсменов-туристов для спортивно-туристических дисциплин «маршрут» и «дистанция».

Задачи.

1 год обучения:

Обучающие:

- Дать знание о географии родного края и истории развития туризма;

- Научить базовым теоретическим и практическим навыкам и знаниям в спортивном туризме и смежных дисциплинах, их применении в повседневной жизни;

- Научить приёмам безопасной работы на туристических этапах и при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Развивающие:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Развить память, творческие способности, креативное мышление и смекалку.

Воспитательные:

- Воспитать у учащихся дисциплинированность и стремление к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- Воспитать умение спокойно и правильно действовать в неординарных и экстремальных ситуациях;
- Выработать социальные навыки для работы в команде.

2 год обучения:

Обучающие:

- Овладеть специальными туристическими навыками;
- Обучить приёмам разнообразной техники передвижения и страховки в различных видах туризма;
- Подготовить квалифицированных спортсменов, готовых к участию в республиканских соревнованиях и чемпионатах России по туристскому многоборью.;

Развивающие:

- Развить психологическую стойкость и стрессоустойчивость в сложных и экстремальных ситуациях;
- Развить физическую силу, ловкость и выносливость организма;
- Развитие способности быстро принимать правильные решения.

Воспитательные:

- Воспитать способность взять на себя лидерство и ответственность в ситуациях, когда есть в этом необходимость;
- Воспитать моральные-волевые качества: умение преодолевать трудности, нести ответственность за порученное дело, любовь к родному краю, природе, творческий подход к любому делу.

3. Учебный план программы

<i>Первый год обучения</i>					
№	Наименование тем занятий	Количество часов			
		Всего часов	Теоретические	Практические	
				В помещении	На местности
1.	Организационные занятия. Введение в спортивный туризм. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива.	6	4	-	2
2.	Разбор личного и группового снаряжения.	4	2	2	-
3.	Организация бивака в походе и на соревнованиях.	6	2	-	4
4.	Основы оказания первой медицинской помощи.	6	2	2	2
5.	Гигиена и питание туриста, профилактика заболеваний.	4	4	-	-
6.	Туристическая группа в походе. Правила поведения и обеспечение безопасного передвижения.	4	2	-	2
7.	Основы ориентирования на местности. Топография.	6	2	2	2
8.	Спортивное ориентирование.	6	2	2	2
9.	Правила и регламент вида спорта «Спортивный туризм».	2	2	-	-
10.	Основы техники пешеходного туризма: - Экипировка спортсмена туриста; - Туристические узлы; - Веревка; - Технические приемы преодоления препятствий.	4 6 4 10	2 4 2 4	2 2 2 6	- - - -
11.	Основы техники лыжного туризма.	12	-	-	12
12.	Учебно-тренировочные ПВД	18	-	-	18
13.	Подготовка к мероприятиям.	18	-	12	6
14.	Физическая подготовка: - общая физическая подготовка; - специальная физ. подготовка.	6 6	- -	6 6	- -
15.	Психологическая подготовка.	6	2	2	2

16.	Особенности туризма в Республике Мордовия, памятники культурного наследия.	2	2	-	-
17.	Основы техники велосипедного туризма.	4	2	-	2
18.	Основы техники водного туризма.	4	2	-	2
ИТОГО:		144	42	46	56

<i>Второй год обучения</i>					
№	Наименование тем занятий	Количество часов			
		Всего часов	Теоретические	Практические	
				В помещении	На местности
1.	Организационные занятия. Обсуждение и подведение итогов летних походов. Инструктаж по технике безопасности.	6	6	-	-
2.	Правила использования, ремонта, ухода и хранения для личного, специального и группового снаряжения.	6	3	3	-
3.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных видах травм.	6	3	-	3
4.	Организация ПСР и транспортировка пострадавшего.	6	3	-	3
5.	Начальная инструкторская и судейская подготовка.	9	3	3	3
6.	Разбор возможных экстремальных ситуаций в походе.	9	3	3	3
7.	Отработка навыков ориентирования и знания топографии. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	9	-	3	9
8.	Особенности географии туризма в Российской Федерации.	3	3	-	-
9.	Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ: - маршрут пешеходный; - маршрут велосипедный; - маршрут лыжный; - маршрут водный.	9 6 6 6	6 3 6 3	- - - -	3 3 - 3
10.	Группа дисциплин «Дистанция»: - дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях; - дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.	24 21	9 3	12 15	3 3
11.	Техника горного туризма.	6	3	3	-
12.	Техника лыжного туризма.	18	-	-	18

13.	Техника водного туризма.	6	3	-	3
14.	Техника велосипедного туризма.	6	3	-	3
15.	Учебно-тренировочные походы выходного дня:	27	-	-	24
16.	Подготовка к мероприятиям.	27	-	21	6
ИТОГО:		216	63	63	90

4. Содержание учебного плана программы

Первый год обучения

1. Организационное занятие. Введение в спортивный туризм.

Инструктаж по технике безопасности.

Цели и задачи. Собрать сведения об обучающихся в объединении. Проинструктировать обучающихся по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Подготовить помещение и снаряжение к занятиям. Обсуждение целей, задач и содержания курса «Спортивный туризм» и работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год. Дать начальные знания о туризме. Создать мотивацию к занятиям спортивным туризмом и посещения объединения. Выработать желание к достижению поставленных целей у учащихся.

Содержание занятий:

Родительское собрание. Сбор сведений об обучающихся, составить список и заполнить анкеты (образец в приложении к данной программе). Рассказать об особенностях работы объединения, роспись в журнале о прохождении инструктажа по технике безопасности, согласование расписания занятий, минимальные требования к обучающимся для посещения занятий, план мероприятий на учебный год.

Теоретические занятия.

Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила поведения на занятиях в помещении, в спортивном зале и на открытой территории.

Введение в туризм. История развития туризма в России. Значение туризма для человека и для государства. Виды спортивного туризма. Рассказ о прошедших походах. Устав туристического клуба.

Практические занятия.

Провести на улице игры на сплочение и простой веревочный курс.

2. Разбор личного и группового снаряжения.

Цели и задачи. Дать базовое представление о снаряжении, название и назначение элементов снаряжения в различных видах туризма, о хранении и уходе за ним. Предоставить список элементов личного снаряжения, которые могут понадобиться для посещения занятий, участия в соревнованиях и туристических походах.

Содержание занятий:

Теоретические занятия. Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию, требования к снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Требования к личной экипировке спортсменов на соревнованиях и в туристических походах. Правила ухода и хранения снаряжения. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Личное снаряжение.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к использованию. Правила выбора снаряжения для похода и соревнований. Собираем рюкзак в простой поход. Игра на тему что брать в поход. Учимся ставить палатку. Игра на скорость сбора и разборки палатки. Комплектация и примерка индивидуальной страховочной системы спортсмена туриста. Назначение жумара, восьмёрки и карабина. Игра-эстафета на переодевание участников в ИСС и прохождение простой туристической полосы с использованием карабина, восьмёрки и жумара. Тестирование на знание назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях. Отработка навыков ухода, чистки, сушки, сдачи и хранения снаряжения после использования.

3. Организация бивака в походе и на соревнованиях.

Цели и задачи. Обучить правилам безопасной организации бивака. Научить разделять обязанности в группе при обустройстве бивака и для поддержания быта. Научить безопасно разводить и поддерживать костёр и приготавливать пищу на огне.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Правила выбора места для костра. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Правила работы с горелкой. Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование и выбор местоположения бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств. Хранение личного и группового снаряжения.

Практические занятия.

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе. Установка палаток, тента для отдыха группы, выбор места для костровища. Изготовление укрытий от дождя, ветра и т.п. Разведение костров. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», «шалаш», «колодец» и их назначение. Кипячение воды и приготовление пищи на костре и горелке.

4. Основы оказания первой медицинской помощи.

Цели и задачи. Дать вводные знания о типичных травмах спортсмена туриста, как их избегать и правильно лечить при возникновении, когда нет возможности сразу обратиться к врачу, чтобы избежать дальнейших осложнений.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Типичные травмы спортсменов. Оказание первой медицинской помощи. Разбор содержимого медицинской аптечки в походе. Личная аптечка участников похода. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Этапы по оказанию первой медицинской помощи на соревнованиях. Способы вязания носилок. Различные виды транспортировки пострадавшего в зависимости от подготовки группы, сложности рельефа местности и типа травмы пострадавшего. Обработка ран. Объяснение необходимости соблюдения правил личной гигиены, физических тренировок и закаливания организма для профилактики травм и заболеваний.

Практические занятия. Тесты и игры на знание травм, назначения медицинских препаратов, порядка оказания первой медицинской помощи и содержимого аптечки. Отработка применения правил личной гигиены во время занятий и тренировок, на соревнованиях и в походах. Тренировка на местности применения навыков и знаний оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок. Вязка различных типов носилок. Транспортировка пострадавшего.

5. Гигиена и питание туриста, профилактика заболеваний.

Цели и задачи. Обучить правилам личной гигиены и правильного питания для поддержания хорошей физической формы, здоровья, профилактики травм и заболеваний обучающихся.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Правила гигиены спортсмена-туриста. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Личная гигиена при занятиях туризмом и значение водных процедур. Гигиена в походе. Обувь туриста, уход за ногами во время похода, профилактика мозолей и потёртостей. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, теплового удара в летнем походе. Профилактика простудных

и других заболеваний. Защита от укусов клещей и насекомых. Значение самодисциплины и самоконтроля для достижения лучших результатов.

Питание спортсмена-туриста. Индивидуальное питание спортсмена туриста в период тренировок. Питание во время похода. Раскладка продуктов в зависимости от типа и сложности похода. Правильное потребление жидкости и воды. Опасность обезвоживания. Подсчет калорий различных типов продуктов. Задание для обучающихся – письменно составить каждому самому свою программу питания в зависимости от своего возраста, веса и других физиологических особенностей организма, согласно полученным знаниям.

6. Туристская группа в походе. Правила поведения и обеспечение безопасного передвижения.

Цели и задачи. Обучить правилам безопасного передвижения участников туристической группы в походе.

Содержание программы:

Теоретические занятия.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Понятия: строй, темп, режим, интервал, траверс, реверс. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведка на маршруте.

7. Основы ориентирования на местности. Топография.

Цели и задачи. Обучить детей методам ориентирования на местности при помощи карты и компаса. Научить читать карту и условные обозначения, считать масштаб, измерять расстояния, находить азимут движения. Научить читать ориентиры на местности, определять стороны света по природным объектам.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Введение в картографию. История развития картографии. Способы картографирования местности. Карты пригодные для туризма и путешествий. Основы топографии: терминология, содержание карт, условные обозначения, обозначение и чтение рельефа по карте. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимут) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Правила работы с компасом. Ориентирование карты с помощью компаса и местных признаков. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимут на заданные ориентиры (обратная засечка). Способы измерения на карте азимут и расстояний заданных линий (маршрутов). Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные ориентиры. Ориентирование по звёздному небу, солнцу.

Практические занятия.

Тест на знание топографических знаков. Типографический диктант (зарисовка 40-50 знаков). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Измерение расстояний на местности. Определение азимута с помощью компаса или местных признаков. Отработка ориентирования карты различными способами.

8. Спортивное ориентирование.

Цели и задачи. Объяснить правила соревнований по спортивному ориентированию, подготовить и принять участие в соревнованиях. Совершенствование навыков ориентирования и физической подготовки.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Разбор дистанций по спортивному ориентированию на различных полигонах города. Типичные формы рельефа и ландшафтов г. Саранска и Республики Мордовия. Подготовка к соревнованиям. Правила, положения и условия соревнований по спортивному ориентированию. Легенды КП. Отметка на КП. Различные виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета). Способы измерения расстояний. Ориентирование по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.

Практические занятия.

Упражнения по ориентированию с компасом в зале. Постановка дистанций на местности, прохождение этих дистанций. Разбор и анализ дистанций. Создание положения и условий соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по ориентированию.

9. Правила и регламент соревнований вида спорта «Спортивный туризм».

Цели и задачи. Дать вводные знания о соревнованиях по спортивному туризму. Разъяснить правила и регламенты различных соревнований.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований.

10. Основы техники спортивного пешеходного туризма.

Цели и задачи. Изучение элементов и нюансов использования туристического снаряжения, применяемого в спортивном пешеходном

туризме. Изучение туристических узлов, их назначение и способы вязания. Изучение различных приёмов и способов преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием туристического снаряжения. Применение полученных знаний на практике во время тренировок, туристических походов и соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Содержание занятий:

Экипировка спортсмена туриста.

Теоретические занятия.

Перечень и личного специального снаряжения спортсмена. Правила, особенности и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения. Индивидуальная страховочная система. Элементы индивидуальной страховочной системы. Типы карабинов. Жумар. Восьмёрка. Другие элементы спортивно-туристического снаряжения. Различные способы блокировки страховочной системы. Правила комплектования ИСС в зависимости от сложности и вида соревнований.

Практические занятия.

Отработка навыка подготовки ИСС. Отработка различных способов комплектования экипировки и надевания ИСС спортсмена на время. Индивидуальный подгон и подготовка снаряжения к соревнованиям.

Туристические узлы.

Теоретические занятия.

Классификация узлов. Правила вязки узлов на веревках различного диаметра. Различные способы вязки узлов.

Практические занятия.

Отработка вязки узлов на время различными способами.

Веревка.

Теоретические занятия.

Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

Практические занятия.

Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

Технические приемы преодоления препятствий.

Теоретические занятия.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без самостраховки. Передвижение по болоту, завалу.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

Практические занятия.

Личное прохождение отдельных этапов на местности или в зале каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции. Командное прохождение этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (класс дистанции – пешеходная - личная (связка-группа)).

11. Основы техники лыжного туризма.

Цели и задачи. Освоить различные техники передвижения на лыжах. Дать представление об экипировке спортсменов, правилах ухода за снаряжением, особенностях туризма в зимний период. Отработать прохождения различных этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях.

Содержание занятий:

Практические занятия.

Тренировки в лесу на лыжах. Освоение техники катания классическим и коньковым ходом. Особенности обустройства бивака зимой, разведение костра, установка зимнего шатра с печкой. Список личного, группового и

специального снаряжения для зимнего похода. Обязанности участников зимнего похода. Обязанности дежурного и следящего за огнем в походной печи. Правила разведения и контролирования огня. Техника безопасности в зимнем походе. Одежда для похода зимой.

Тренировочная отработка различных этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях 2 класса. Этапы: маятник, переправа по бревну, параллельные перила, навесная переправа.

12. Учебно-тренировочные походы выходного дня.

Цели и задачи. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Содержание занятий:

Практические занятия.

Во время учебно-тренировочных походов отрабатываются следующие навыки: движение колонной, правила и режим пешего, лыжного или на средствах передвижения «вело» походов, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов.

13. Подготовка к мероприятиям.

Цели и задачи. Подготовится к мероприятиям. Обсудить пункты положения предстоящего мероприятия. Определиться с командно-личным

составом мероприятия.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Определение цели. Постановка задач. Подготовка документации. Выдача туристического инвентаря, снаряжения и продуктов питания. Определение и утверждение списков участников, распределение обязанностей. Изучение и обсуждение документов и положения о мероприятии.

14. Физическая подготовка.

Цели и задачи. Общее физическое развитие. Развитие силы, ловкости и выносливости организма обучающихся.

Содержание занятий:

Практические занятия.

Специальные упражнения для спортивного туризма. Тренировка, направленная на выполнение нормативов юношеских разрядов по туризму и ориентированию. Нормы ГТО для юношей и девушек различного возраста. Подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Выполнение упражнений по ОФП и СФП. Спортивные игры. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками, кросс, бег с препятствиями и по пересеченной местности, упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

15. Психологическая подготовка.

Цели и задачи. Выработка и установление индивидуального подхода в обучении к каждому ребенку в зависимости от особенностей его психики. Развитие психологической устойчивости у детей в стрессовых ситуациях.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Проведение психологического тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых и психологических особенностей спортсмена.

Личностные характеристики: эмоциональная устойчивость, стиль взаимоотношений в группе, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность. Беседа и обсуждение результатов тестирования в рамках индивидуальной психологической консультации. Ознакомление обучаемых с их индивидуальными особенностями, рекомендации по их коррекции и учету.

Отдых. Основы восстановления работоспособности. Обучение упражнениям для проведения аутогенной тренировки. Формирование практических навыков по быстрому восстановлению, снятию усталости и боли.

Практические занятия.

Создание моделей неординарных ситуаций, проведение тренировок в разнообразных погодных и климатических условиях, принятие решений в условиях неопределенности, дефицита времени, внезапного изменения обстановки. Приемы психической саморегуляции.

16. Особенности туризма в Республике Мордовия. Памятники культурного наследия.

Цели и задачи. Узнать о том какие есть достопримечательностях в Республике Мордовия, природные заповедники, реки, озера, памятники. Узнать больше о её культуре и истории. Рассказать о популярных туристических маршрутах.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Показ фото и видеопрезентаций по теме занятия.

17. Основы техники велосипедного туризма.

Цели и задачи. Подготовка детей для участия в велопоходе. Обучение техничному и безопасному передвижению на велосипеде. Разъяснение и изучение правил дорожного движения.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Устройство горного велосипеда. Экипировка спортсмена. Правила устранения простейших неисправностей велосипеда. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу и по дорогам общего пользования.

Практические занятия.

Преодоление препятствий на велосипеде. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков езды на велосипеде во время преодоления этапов фигурного вождения. Ориентирование на местности при движении на велосипеде.

18. Техника водного туризма.

Цели и задачи. Обучить правилам и особенностям безопасного передвижения на водных маршрутах.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Водный туризм, его специфика, снаряжение туриста-водника, экипировка. Безопасность на воде, экипировка судна, правила движения в водном походе, график движения, выбор стоянок и привалов

Практические занятия.

Сбор и разборка байдарки, правила оказания первой помощи утопающим, пояс Александрова.

Второй год обучения

1. Организационные занятия. Обсуждение и подведение итогов летних походов. Инструктаж по технике безопасности.

Цели и задачи. Собрать сведения об обучающихся в объединении. Проинструктировать обучающихся по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Подготовить помещение и снаряжение к занятиям. Обсуждение целей, задач и содержания курса «Спортивный туризм» и работы объединения на второй год обучения. Организация занятий на предстоящий учебный год. Обсуждения и подведение итогов летних походов, просмотр фотографий, отчётов.

Содержание занятий:

Сбор сведений об обучающихся на второй год, составить список и заполнить анкеты (образец в приложении к данной программе). Роспись в журнале о прохождении инструктажа по технике безопасности, согласование расписания занятий, минимальные требования к обучающимся для посещения занятий, план мероприятий на учебный год.

Теоретические занятия.

Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила поведения на занятиях в помещении, в спортивном зале и на открытой территории. Просмотр фотографий и отчётов летних походов. Подведение итогов.

2. Правила использования, ремонта, ухода и хранения для личного, специального и группового снаряжения.

Цели и задачи. Показать обучающимся снаряжение, с которым они будут работать. Рассказать о правилах его хранения, использования и ухода. Предоставить список элементов личного снаряжения, которое будет необходимо для посещения занятий.

Содержание занятий:

Теоретические занятия. Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию, требования к снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Требования к личной экипировке спортсменов на соревнованиях и в туристических походах. Правила ухода и хранения снаряжения. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Личное снаряжение.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к использованию. Правила выбора снаряжения для похода и соревнований. Индивидуальная страховочная система спортсмена туриста. Отработка навыков ухода, чистки, сушки, сдачи и хранения снаряжения после использования.

3. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных видах травм.

Цели и задачи. Обучающиеся должны выучить правила оказания первой доврачебной помощи при различных видах переломов, венозных и артериальных кровотечениях, обморожениях. Правила транспортировки пострадавшего.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Типичные травмы спортсменов. Оказание первой медицинской помощи. Разбор содержимого медицинской аптечки в походе. Личная аптечка участников похода. Назначение медицинских препаратов в аптечке. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Этапы по оказанию первой медицинской помощи на соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Практические занятия. Тест по медицине. Отработка порядка оказания первой медицинской помощи на правильность и на время. Тренировка на местности применения навыков и знаний оказания помощи при кровотечениях, ранах, различных видов переломов.

4. Организация ПСР и транспортировка пострадавшего.

Цели и задачи. Дать знание о технике и тактике проведения поисково-спасательных работ в разных видах туризма.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Правила транспортировки пострадавшего. Способы вязания носилок. Различные виды транспортировки пострадавшего в зависимости от подготовки группы, сложности рельефа местности и типа травмы пострадавшего.

Практические занятия. Тест по медицине. Отработка порядка оказания первой медицинской помощи на правильность и на время. Тренировка на местности применения навыков наложения шин, вязания различных типов носилок. Транспортировка пострадавшего.

5. Начальная инструкторская и судейская подготовка.

Цели и задачи. Дать знания о судействе на соревнованиях в соответствии с правилами и регламентом различных соревнований. Дать знания об обязанностях инструктора на туристическом маршруте.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Штрафная, безштрафовая и комбинированная система оценки нарушений на соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований. Этика судейства. Судейская коллегия. Базовая таблица нарушений. Требования к судьям.

Требование к инструкторам на туристическом маршруте. Обязанности и ответственность инструкторов. Уровень подготовки. Школа инструкторов.

Практические занятия.

Отработать навыки судейства обучающимися во время тренировок на различных туристических этапах в дисциплине дистанция.

6. Разбор возможных экстремальных и чрезвычайных ситуаций в походе.

Цели и задачи. Изучить причины возникновения экстремальных ситуаций. Дать обучающимся знания о возможных опасностях на маршруте, признаках их возникновения и вариантах, как их избежать. Отработать порядок действий и поведение группы на маршруте при возникновении чрезвычайных ситуаций для максимально возможного предотвращения неблагоприятных последствий.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Опасности гор.

Лавина, камнепад, срыв страховки, неблагоприятные погодные условия, человеческие и антропогенные факторы. Действия группы при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Опасности леса.

Неблагоприятные погодные условия (сильный ветер, сильный дождь, гроза), падение дерева, болота, насекомые, клещи, встреча с животными, встреча с человеком.

Опасности воды.

Правила поведения группы при нахождении возле различных водоёмов.

Опасности зимнего периода и другие опасности, связанные с особенностями сезонов.

7. Отработка навыков ориентирования и знания топографии. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Цели и задачи. Обучить детей методам ориентирования на местности при помощи карты и компаса. Научить читать карту и условные обозначения, считать масштаб, измерять расстояния, находить азимут движения. Научить читать ориентиры на местности, определять стороны света по природным объектам.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Правила работы с компасом. Ориентирование карты с помощью компаса и местных признаков. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Способы измерения на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные ориентиры. Ориентирование по звёздному небу, солнцу.

Практические занятия.

Тест на знание топографических знаков. Типографический диктант (зарисовка 40-50 знаков). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Измерение расстояний на местности. Определение азимута с помощью компаса или местных признаков. Отработка ориентирования карты различными способами.

8. Особенности географии туризма в Российской Федерации.

Цели и задачи. Узнать про интересные места для организации пеших туристических маршрутов и походов. Уникальные географические объекты, озёра, горы, заповедники и т.д. Уникальные культурные объекты. Изучить нормативно-правовое регулирование туризма на территории России.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Просмотр фото и видео презентации по теме занятия.

9. Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности.

Цели и задачи. Изучить и разобрать правила, нюансы и последовательность организации различных походов 1 и 2 категории сложности в спортивно-туристической дисциплине «Маршрут», в частности для пешеходных, велосипедных, лыжных и горных маршрутов. Начать организацию реального похода.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Презентация по теме занятия. Общие положения и виды соревнований по группе дисциплин «Маршрут»: маршрут велосипедный, маршрут водный, маршрут лыжный, маршрут пешеходный. Как оформляются заявки, допуск к соревнованиям. Техническое обеспечение группы на маршруте, позволяющее безаварийно пройти маршрут. Выбор маршрута, примеры маршрутов, особенности маршрутов. Нюансы взаимодействия с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями. Ответственность за безопасность участников. Нюансы работы судейской коллегии, судейства соревнований, определения результатов и подведения итогов.

Практические занятия.

Работа со снаряжением.

10. Группа дисциплин «Дистанция. Разбор этапов 2 и 3 класса.

Цели и задачи. Изучить и разобрать правила, нюансы и последовательность организации соревнований в группе спортивных дисциплин «дистанция» по спортивному туризму.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Презентация по теме занятия. Основные пункты положения соревнований. Цели, задачи и характер различных соревнований. Классификация соревнований, место и дистанция соревнований. Электронная система отметки. Заявки на участие в соревнованиях. Форма одежды и требования к снаряжению. Основные принципы определения результатов. Обеспечение безопасности.

Практические занятия.

Отработка навыков на практике. Постановка этапов на различных типах рельефа, отработка судейства и прохождения этапов.

11. Техника горного туризма.

Цели и задачи. Познакомить обучающихся с особенностями горного рельефа, с техникой и тактикой преодоления горного рельефа. Изучить опасности гор, правила безопасного времяпровождения человека в горах. Теоретическая и практическая подготовка участников горного похода 1 и 2 категории сложности.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа (по Н.И.Антоновичу). Происхождение и жизнь гор. Опасности гор. Негативные факторы высокогорья для человека. Способы и приемы страховки в горах. Виды страховки, приемы страховки и самостраховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке. Правила преодоления перевалов в зависимости от сложности и категоричности. Определение категоричности маршрута. Правила передвижения туристической группы по

горному рельефу в зависимости от сложности маршрута. Особенности проведения поисково-спасательных работ в условиях высокогорья.

География гор и популярные горные маршруты в РФ.

Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Практические занятия.

Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалодрому с гимнастической или верхней страховкой. Отработка приемов страховки. Участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию.

12. Техника лыжного туризма.

Цели и задачи. Освоить различные техники передвижения на лыжах. Дать представление об экипировке спортсменов, правилах ухода за снаряжением, особенностях туризма в зимний период. Отработать прохождения различных этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях.

Содержание занятий:

Практические занятия.

Тренировки в лесу на лыжах. Освоение техники катания классическим и коньковым ходом. Особенности обустройства бивака зимой, разведение костра, установка зимнего шатра с печкой. Список личного, группового и специального снаряжения для зимнего похода. Обязанности участников зимнего похода. Обязанности дежурного и следящего за огнем в походной печи. Правила разведения и контролирования огня. Техника безопасности в зимнем походе. Одежда для похода зимой.

Тренировочная отработка различных этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях 2 класса. Этапы: маятник, переправа по бревну, параллельные перила, навесная переправа.

13. Техника водного туризма.

Цели и задачи. Обучить правилам и особенностям безопасного передвижения на водных маршрутах.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Водный туризм, его специфика, снаряжение туриста-водника, экипировка. Безопасность на воде, экипировка судна, правила движения в водном походе, график движения, выбор стоянок и привалов

Практические занятия.

Сбор и разборка байдарки, правила оказания первой помощи утопающим, пояс Александра.

14. Техники велосипедного туризма.

Цели и задачи. Подготовка детей для участия в велопоходе. Обучение техничному и безопасному передвижению на велосипеде. Разъяснение и изучение правил дорожного движения.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Устройство горного велосипеда. Экипировка спортсмена. Правила устранения простейших неисправностей велосипеда. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу и по дорогам общего пользования.

Практические занятия.

Преодоление препятствий на велосипеде. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков езды на велосипеде во время преодоления этапов фигурного вождения. Ориентирование на местности при движении на велосипеде.

15. Учебно-тренировочные походы выходного дня.

Цели и задачи. В соответствии с количеством часов, отведенных по тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года несколько учебно-тренировочных походов.

В результате этих походов кружковцы приобретут шестидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Содержание занятий:

Практические занятия.

Во время учебно-тренировочных походов отрабатываются следующие навыки: движение колонной, правила и режим пешего, лыжного или на средствах передвижения «вело» походов, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов. Отработка поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Организация ПСР и транспортировка пострадавшего.

16. Подготовка к мероприятиям.

Цели и задачи. Подготовиться к мероприятиям. Обсудить пункты положения предстоящего мероприятия. Определиться с командно-личным составом мероприятия.

Содержание занятий:

Теоретические занятия.

Определение цели. Постановка задач. Подготовка документации. Выдача туристического инвентаря, снаряжения и продуктов питания. Определение и утверждение списков участников, распределение обязанностей. Изучение и обсуждение документов и положения о мероприятии.

5. Календарный учебный график программы

<i>Первый год обучения</i>						
№ Зан ят ия	Месяц/тема/занятие	Количество часов			Форма аттестации / форма контроля	
		Всего часов	Теорети ческие	Практические		
				В помещении		На местности
Сентябрь		16	6	2	8	
Организационные занятия. Введение в спортивный туризм. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива.		6	4	-	2	
1.	Родительское собрание. Сбор сведений об обучающихся.		2			Опрос детей.
2.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Введение в туризм.		2			
3.	Верёвочный курс. Командообразующие игры.				2	Наблюдение, занятие-игра.
Разбор личного и группового снаряжения.		4	2	2	-	
4.	Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Личное снаряжение.		2			Опрос детей, наблюдение, тестовое задание.
5.	Подготовка снаряжения к занятиям. Правила использования.			2		Занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Туристическая группа в походе. Правила поведения и обеспечение безопасного передвижения.		2	-	-	2	
6.	Отработка правил движения туристической группы в походе.				2	Наблюдение, проведение учебно- тренировочного похода, отчёт о походе.
Подготовка к мероприятиям.		2	-	-	2	
7.	Подготовка к соревнованиям, подготовка к международному дню туризма.				2	Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятия

						места в соревнованиях
Учебно-тренировочный ПВД		2	-	-	2	
8.	Учебно-тренировочный ПВД.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
Октябрь		16	4	4	8	
Организация бивака в походе и на соревнованиях.		6	2	-	4	
9.	Правила организации бивака в походе.		2			Опрос детей, наблюдение, тестовое задание.
10.	Отработка навыков организации бивака на местности.				2	Наблюдение, опрос детей, проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
11.	Установка палаток, разведение костра, приготовление пищи.				2	
Основы оказания первой медицинской помощи.		6	2	2	2	
12.	Просмотр презентации на тему оказания первой медицинской помощи.		2			Опрос детей, тестовое задание.
13.	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи.			2		Наблюдение, занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
14.	Вязка носилок, транспортировка пострадавшего.				2	
Подготовка к мероприятиям.		2	-	2	-	
15.	Подготовка к соревнованиям.			2		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
16.	Учебно-тренировочный ПВД.				2	Проведение итогового осеннего учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.

						о похода, отчёт о походе.
Ноябрь		16	8	4	4	
Гигиена и питание туриста, профилактика заболеваний.		4	4	-	-	
17.	Правила гигиены спортсмена-туриста		2			Опрос детей, тестовое задание.
18.	Питание спортсмена-туриста.		2			
Туристическая группа в походе. Правила поведения и обеспечение безопасного передвижения.		2	2	-	-	
19.	Презентация на тему «Правила безопасного движения туристической группы в походе».		2			Опрос детей, тестовое задание.
Основы ориентирования на местности. Топография.		6	2	2	2	
20.	Презентация на тему «История картографии».		2			Опрос детей, тестовое задание.
21.	Работа с картой и компасом.			2		Наблюдение, занятие-игра, соревнование, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
22.	Работа с картой и компасом на местности.				2	Наблюдение, занятие-игра, соревнование, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		2	-	2	-	
23.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			2		Участие в массовых спортивно- туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	

24.	Учебно-тренировочный ПВД.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
<i>Декабрь</i>		16	4	6	6	
Основы техники лыжного туризма		4	-	-	4	
25-26.	Тренировки в лесу на лыжах. Техника катания коньковым и классическим ходом.				4	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Основы техники пешеходного туризма:		4	2	2	-	
- Экипировка спортсмена туриста;		4	2	2	-	
- Туристические узлы.						
27.	Презентация на тему «Экипировка спортсмена-туриста. Назначение элементов снаряжения».		2			Опрос детей, тестовое задание.
28.	Отработка навыков подготовки ИСС.			2		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
29.	Презентация на тему «Туристические узлы. Классификация узлов».		2			Опрос детей, наблюдение, тестовое задание.
30.	Отработка вязки узлов различными способами.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		2		2		
31.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			2		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.

Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
32.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
Январь		16	4	6	6	
Основы техники лыжного туризма		4	-	-	4	
33-34.	Тренировки в лесу на лыжах. Техника катания коньковым и классическим ходом.				4	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Основы техники пешеходного туризма:		4	2	2	-	
- Вербка;		4	2	2	-	
- Технические приемы преодоления препятствий.						
35.	Презентация на тему «Туристические веревки».		2			Опрос детей, тестовое задание.
36.	Отработка навыков работы с веревкой.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
37.	Видеоурок на тему прохождения туристических этапов на соревнованиях.		2			Опрос детей, тестовое задание.
38.	Отработка навыков прохождения туристических этапов в спортивном зале.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		2	-	2	-	
39.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			2		Участие в массовых спортивно-туристических

						мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
40.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
Февраль		16	4	6	6	
Основы техники лыжного туризма		4	-	-	4	
41-42.	Тренировки в лесу на лыжах. Техника катания коньковым и классическим ходом.				4	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Основы техники пешеходного туризма:		2	2	-	-	
- Туристические узлы;		2	-	2	-	
- Технические приёмы преодоления препятствий.						
43.	Презентация на тему «Применение туристических узлов».		2			Опрос детей, тестовое задание.
44.	Отработка навыков прохождения туристических этапов в спортивном зале.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Правила и регламент вида спорта «Спортивный туризм».		2	2	-	-	
45.	Разбор основных положений регламента по спортивному туризму.		2			Опрос детей, тестовое задание.
Физическая подготовка:		2	-	2	-	
- общая физическая подготовка.						
46.	ОФП в спортивном зале.			2		Сдача контрольных нормативов ОФП
Подготовка к мероприятиям.		2	-	2	-	
47.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			2		Участие в массовых

						спортивно-туристических мероприятиях и занятия места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
48.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				2	Проведение итогового зимнего учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
<i>Март</i>		16	4	8	4	
Психологическая подготовка.		6	2	2	2	
49.	Психологическое тестирование. Анализ психологических особенностей обучающихся.		2			Устный опрос детей, наблюдение, тестовое задание.
50.	Создание моделей различных неординарных ситуаций. Отработка навыков поведения.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
51.	Отработка поведения в стрессовых условиях на местности.				2	
Основы техники пешеходного туризма: - Технические приёмы преодоления препятствий.		4	2	2	-	
52.	Видеоурок на тему прохождения туристических этапов на соревнованиях.		2			Опрос детей, тестовое задание.
53.	Отработка навыков прохождения туристических этапов в спортивном зале.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Физическая подготовка: - специальная физ. подготовка.		2	-	2	-	

54.	Упражнения СФП. Тренировка в спортивном зале.			2		Сдача контрольных нормативов СФП.
Подготовка к мероприятиям.		2	-	2	-	
55.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			2		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и заняты места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
56.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
<i>Апрель</i>		<i>16</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	
Спортивное ориентирование.		6	2	2	2	
57.	Правила и регламент соревнований по спортивному ориентированию.		2			Опрос детей, тестовое задание.
58.	Занятия по ориентированию в зале.			2		Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
59.	Занятия по ориентированию на местности.				2	
Особенности туризма в Республике Мордовия, памятники культурного наследия.		2	2	-	-	
60.	Презентация на тему «Туризм в республике Мордовия»		2			Устный опрос детей, тестовое задание.
Физическая подготовка:						
- общая физическая подготовка;		2	-	2	-	
- специальная физ. подготовка.		2	-	2	-	
61.	ОФП в спортивном зале.			2		Сдача контрольных нормативов ОФП
62.	СФП в спортивном зале.			2		Сдача контрольных

						нормативов СФП
Подготовка к мероприятиям.		2	-	-	2	
63.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.				2	Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
64.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				2	Проведение учебно-тренировочного похода, отчет о походе.
<i>Май</i>		<i>16</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	
Основы техники велосипедного туризма		4	2	-	2	
65.	Устройство велосипеда. Экипировка. ПДД.		2			Опрос детей, тестовое задание.
66.	Фигурное вождение на велосипеде.				2	Наблюдение, занятие-игра и соревнование внутри кружка, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Основы техники водного туризма.		4	2	-	2	
67.	Безопасность на воде.		2			Опрос детей, тестовое задание.
68.	Сбор и разбор байдарки. Плавание на байдарке.				2	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Физическая подготовка:						
- общая физическая подготовка;		2	-	2	-	
- специальная физ. подготовка.		2	-	2	-	
69.	ОФП в спортивном зале.			2		Сдача контрольных нормативов ОФП

70.	СФП в спортивном зале.			2		Сдача контрольных нормативов СФП
Подготовка к мероприятиям.		2	-	-	2	
71.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.				2	Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		2	-	-	2	
72.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				2	Проведение итогового весеннего учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
ИТОГО:		144	44	22	78	

<i>Второй год обучения</i>						
№ Зан ят ия	Месяц/тема/занятий	Количество часов			Форма аттестации / форма контроля	
		Всего часов	Теорети ческие	Практические		
				В помещении	На местности	
	Сентябрь	24	12	3	9	
	Организационные занятия. Введение в спортивный туризм. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива.	6	6	-	-	
1.	Организационное занятие. Сбор сведений об обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.		3			Опрос детей.
2.	Подведение итогов летних походов.		3			Опрос детей.
	Правила использования, ремонта, ухода и хранения для личного, специального и группового снаряжения.	6	3	3	-	

3.	Требования к снаряжению. Правила хранения, использования и ухода.		3			Опрос детей, наблюдение.
4.	Подготовка снаряжения к использованию на занятиях. Правила использования.			3		Опрос детей, наблюдение.
Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных видах травм.		6	3	-	3	
5.	Презентация «Оказание первой доврачебной медицинской помощи». Тест по медицине.		3			Опрос детей, тестовое задание.
6.	Тренировка на местности порядка оказания первой медицинской помощи.				3	Занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	-	3	
7.	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», подготовка к международному дню туризма.				3	Участие в массовых спортивно- туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД		3	-	-	3	
8.	Учебно-тренировочный ПВД в Ленинский Лесопарк.				3	Проведение учебно- тренировочног о похода, отчёт о походе.
Октябрь		24	6	6	12	
Организация ПСР и транспортировка пострадавшего.		6	3	-	3	
9.	Организация ПСР. Презентация.		3			Опрос детей, тестовое задание.
10.	Тренировка на местности вязания различных типов носилков. Транспортировка пострадавшего.				3	Занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Начальная инструкторская и судейская подготовка.		9	3	3	3	

11.	Презентация на тему «Требования к судьям»		3			Опрос детей, тестовое задание.
12.	Отработка судейства различных этапов в закрытых помещениях			3		Наблюдение, занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
13.	Отработка судейства этапов на местности.				3	Наблюдение, занятие-игра, оценка скорости и правильности выполнения практических заданий.
Отработка навыков ориентирования и знания топографии. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	-	-	3	
14.	Спортивное ориентирование в лесу.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
15.	Подготовка к соревнованиям «Золотой компас». Подготовка к соревнованиям по ПСР.			3		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
16.	Учебно-тренировочный ПВД на полигон.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
Ноябрь		24	6	9	9	
Группа дисциплин «Дистанция»: -- дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях;		9	3	3	3	

- дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.		9	3	3	3	
17.	Видеоуроки по прохождению различных этапов дистанции 2 и 3 класса.		3			Опрос детей, тестовое задание.
18.	Тренировка прохождения этапов в зале.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
19.	Видеоуроки по прохождению различных этапов дистанции 2 и 3 класса.		3			Опрос детей, тестовое задание.
20.	Тренировка прохождения этапов в зале.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
21.	Установка этапов на местности.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
22.	Прохождение этапов дистанции на местности.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
23.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и заняты места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
24.	Учебно-тренировочный ПВД в Макаровский лес.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.

<i>Декабрь</i>		24	6	9	9	
Техника лыжного туризма.		6	-	-	6	
25-26.	Тренировки в лесу на лыжах.	6			6	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Дистанция»: -- дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях; - дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.		6	3	3	-	
		3	-	3	-	
27.	Видеоуроки по прохождению различных этапов дистанции 2 и 3 класса.		3			Опрос детей, тестовое задание.
28-29.	Тренировка прохождения этапов в зале.			6		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ: - маршрут лыжный.		3	3	-	-	
30.	Разработка лыжного маршрута.		3			Опрос детей, тестовое задание.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
31.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и заняты места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
32.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.

Январь		24	6	9	9	
Техника лыжного туризма.		6	-	-	6	
33-34.	Тренировки в лесу на лыжах.				6	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Дистанция»: -- дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях; - дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.		3	3	-	-	
		3	-	3	-	
35.	Видеоуроки по прохождению различных этапов дистанции 2 и 3 класса.		3			Опрос детей, тестовое задание.
36.	Тренировка прохождения этапов в зале.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Техника горного туризма.		6				
37.	Видеопрезентация на тему горного туризма.		3			Опрос детей, тестовое задание.
38.	Занятие на скалодроме.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
39.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
40.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе

Февраль		24	6	9	9	
Техника лыжного туризма.		6	-	-	6	
41-42.	Тренировки в лесу на лыжах.				6	Опрос детей, тестовое задание.
Группа дисциплин «Дистанция»:						
-- дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях;		3	-	3	-	
- дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.		3	-	3	-	
43-44.	Тренировка прохождения этапов в зале.			6		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ:						
- маршрут лыжный.		3	3	-	-	
- маршрут пешеходный.		3	3	-	-	
45.	Разработка лыжного маршрута.		3			Опрос детей, тестовое задание.
46.	Разработка пешеходного маршрута.		3			Опрос детей, тестовое задание.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
47.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и заняты места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
48.	Учебно-тренировочный ПВД в лес на лыжах.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.

<i>Март</i>		<i>24</i>	<i>6</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	
Группа дисциплин «Дистанция»: - дистанция личная, связка, группа, отработка технических приёмов, участие в соревнованиях; - дистанции на искусственном рельефе и на естественном рельефе, специфика этапов и технических приёмов, практическая тренировка.		3	-	3	-	
		3	-	3	-	
49-50.	Тренировка прохождения этапов в зале.			6		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Разбор возможных экстремальных ситуаций в походе.		9	3	3	3	
51.	Презентация на тему «Экстремальные факторы в походе»		3			Опрос детей, тестовое задание.
52.	Отработка поведения в чрезвычайных ситуациях в зале.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
53.	Отработка поведения в чрезвычайных ситуациях на местности.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ: - маршрут пешеходный.		3	3	-	-	
54.	Разработка пешеходного маршрута.		3			Опрос детей, тестовое задание.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
55.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3		Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятиях

						места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
56.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
<i>Апрель</i>		24	6	6	12	
Отработка навыков ориентирования и знания топографии. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6		3	3	
57.	Упражнения по работе с картой и компасом в зале.			3		Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
58.	Тренировка по спортивному ориентированию на местности.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Техника велосипедного туризма.		6	3	-	-	
59.	Презентация на тему «Велосипедный туризм».		3			Опрос детей, тестовое задание.
60.	Фигурное вождение. Технические приёмы преодоления препятствий.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ: - маршрут велосипедный.		6	3	-	3	
61.	Разработка велосипедного маршрута		3			Опрос детей, тестовое задание.
62.	Тренировка перед велопоходом.				3	Оценка правильности и скорости выполнения

						практических заданий.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	3	-	
63.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.			3	-	Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
64.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
<i>Май</i>		<i>24</i>	<i>9</i>	<i>-</i>	<i>15</i>	
Техника водного туризма.		6	3	-	3	
65.	Презентация на тему «Основы водного туризма»		3			Опрос детей, тестовое задание.
66.	Техника передвижения на плавательных средствах.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.
Группа дисциплин «Маршрут», разработка маршрутов 1 и 2 категории сложности на территории Республики Мордовии и РФ:		3	-	-	3	
- маршрут пешеходный;		6	3	-	3	
- маршрут водный.						
67.	Разработка водного маршрута.		3			Опрос детей, тестовое задание.
68.	Практическая подготовка к походу.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
69.	Отработка навыков водного туризма на водоёме.				3	Оценка правильности и скорости выполнения практических заданий.

Особенности географии туризма в Российской Федерации.		3	3	-	-	
70.	Презентация на тему «Особенности туризма в РФ».		3			Опрос детей, тестовое задание.
Подготовка к мероприятиям.		3	-	-	3	
71.	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.				3	Участие в массовых спортивно-туристических мероприятиях и занятые места в соревнованиях.
Учебно-тренировочный ПВД.		3	-	-	3	
72.	Учебно-тренировочный ПВД в лес.				3	Проведение учебно-тренировочного похода, отчёт о походе.
ИТОГО:		216	63	63	90	

6. Планируемые результаты освоения программы

<i>Первый год обучения</i>	
Обучающиеся <i>должны знать:</i>	Обучающиеся <i>должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Что такое туризм, его виды, история, кто такой турист и чем он занимается, современная роль туризма в жизни человека; • Правила техники безопасности в туризме и правила поведения юных туристов; • Разновидности личного и группового специального снаряжения, применяемого в различных видах туризма; • Типы искусственных и естественных препятствий и способы их преодоления; • Основные положения в соревнованиях по спортивному туризму; • Основные правила в организации туристических походов; • Виды узлов и особенности их применения; • Основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи, способы 	<ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться специальным личным и групповым снаряжением, применяемого в различных видах туризма; • Применять на практике знания, владеть основами начальной туристической подготовки в различных видах туризма; • Комплектовать и подготавливать личное и групповое снаряжение для соревнований по спортивному туризму или туристических походов; • Участвовать в детских-юношеских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и комбинированных дистанциях;

<p>профилактики типичных травм и заболеваний человека, содержимое походной медицинской аптечки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нормы и правила личной и общественной гигиены; • Раскладку продуктов питания в поход в зависимости от различных условий; • Географические и культурологические особенности родного края; • Виды биваков, правила его организации и обустройства, виды костров и способы приготовления пищи на нем; • Ориентирование и его виды, нюансы ориентирования на местности и при помощи карты, азимут, условные знаки и масштабы карты. 	<ul style="list-style-type: none"> • Собирать рюкзак в поход для участия в походах выходного дня, пеших, лыжных походах 1 категории сложности; • Выполнять необходимые обязанности участника похода, слушать указания инструктора и руководителя похода; • Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, а также без них при помощи природных ориентиров окружающего пространства; • Оказывать простейшую первую медицинскую помощь, обрабатывать раны, ссадины, накладывать повязки, пользоваться и укомплектовывать туристическую аптечку; • Вязать туристические узлы; • Использовать базовые техники преодоления искусственных и естественных препятствий; • Владеть техникой передвижения по снегу; • Составлять мини-отчёт о походе.
---	---

Второй год обучения	
Обучающиеся <i>должны знать:</i>	Обучающиеся <i>должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Специфику отдельных видов туризма; • Особенности подготовки к походам и соревнованиям в зависимости от сложности и вида туризма; • Алгоритм, этапы организации и проведения похода, функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода; • Правила спортивных туристических соревнований, классификацию дистанций, штрафные системы, принципы подведения итогов соревнований, обязанности и функции судьи на соревнованиях по спортивному туризму; 	<ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться специальным личным и групповым снаряжением, применяемого в различных видах туризма; • Осуществлять самостоятельную подготовку к походу, подобрать питание, подготавливать личное и групповое снаряжение в зависимости от цели и сложности похода, распределять обязанности в группе, разрабатывать маршрут по карте, провести группу по заданному маршруту;

<ul style="list-style-type: none"> • Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением; • Правила и последовательность действий в экстремальных условиях и ситуациях; • Особенности психологии и физиологии, строение и функции организма человека, психологические нюансы при комплектовании команды; • Основные принципы и методы проведения физических и специальных технических тренировок для успешного роста спортивного мастерства; • Техника и тактика проведения поисково-спасательных работ в различных видах туризма; • Приёмы и последовательность оказания первой медицинской помощи при сложных травмах – обморожениях, переломах, вывихах, ожогах, венозных и артериальных кровотечениях; • Наиболее интересные места для проведения походов, природные объекты, парки и заповедники Республики Мордовия и Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивать индивидуальную и групповую безопасность; • Последовательно и быстро принимать решения в сложных и экстремальных ситуациях и при необходимости брать на себя лидерство и ответственность за команду; • Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при всех видах травм и заболеваний; • Организовывать поисково-спасательные работы, наладить работу команды при транспортировке пострадавшего в различных видах туризма; • Принимать участие в организации и проведении соревнований, ставить и снимать этапы, участвовать в судействе; • Самостоятельно подготавливать личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях и походах, участвовать в соревнованиях от с дистанциями 3 до 5 класса и походах 2 и 3 категории сложности; • Организовать свой индивидуальный тренировочный режим для обеспечения необходимой физической формы для участия в походах и соревнованиях. • Свободно ориентироваться на местности при помощи карты, компаса и природных ориентиров.
---	--

7. Оценочные материалы

Аттестация обучающихся проводится согласно локальному акту «Положение об аттестации обучающихся ГБДОДОРМ «РЦДОД».

Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным детям и разработать адекватные задания и методики обучения и воспитания.

По программе педагогом осуществляется: входящее, текущее, итоговое оценивание предметных и метапредметных результатов. Основными критериями оценивания выступают нормативы (выполнение походов, правильное использование снаряжений, оказание помощи пострадавшему и т.д.). Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке и взаимооценке.

В системе оценивая результативности данной программы используются *методы экспертной оценки* - оценивание опирается на заранее разработанную и предъявляемую подростку систему критериев.

Кроме того, педагогом используются различные нецифровые формы оценивания - вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.). Формой оценивания результативности программы выбраны: портфолио и защита проекта.

Критерии оценки уровней освоения программы

Уровни / количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, Самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
Средний уровень/	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.

	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
Низкий уровень	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой

всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

9. Методическое обеспечение программы

Для информационного обеспечения программа используются следующие **интернет-ресурсы:**

1. Сайт «Всё о туризме» [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/turpohod3.htm
2. Сайт «Методический центр по туризму» [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/met/prog_pew.html
3. Сайт «Спортивный туризм» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://stourism.web-3.ru/>
4. Сайт «Под рюкзак» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.technostartravel.com/>
5. Информационный портал «Учебно-методический кабинет» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/>

Методические материалы: карточки с условными знаками топографических карт, учебные тесты и задачи для юных ориентировщиков, комплект плакатов по топографии, стенд с туристическими узлами, правила по спортивному ориентированию, правила по скалолазанию, учебные плакаты по велотуризму, безопасности на воде и правилам выживания и оказания первой медицинской помощи.

10. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Программа реализуется и площадке ГБОДОРМ «РЦДОД», спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера

Перечень туристического снаряжения

Навигационное устройство походного типа GarminTrex30

Карабины

Страховочно-спусковое устройство

Спусковое устройство

Веревка 10 мм

Веревка статическая, 1 мм, "Скала"

Веревка для оборудования дистанций по спортивному туризму

ПЕРЕПРАВА 2.0 10 мм

Веревка Remera СТ 60 моно цвет 10мм

Грудная обвязка "Бабочка Guru нерегулируемая" Размер 0

Грудная обвязка "Бабочка Guru нерегулируемая" Размер 1

Грудная обвязка "Бабочка Guru нерегулируемая" Размер 2

Петля стационарная регулируемая Guru

Слеклайн GURU 25 м с петлей и натяжителем

Каска AURORA

Поясная беседка "Стандарт"

Спусковое устройство Guru New на карабине GURU Grass Twist Lock

Карабин "Высота 513" стальной овальный с муфтой

Ролик Treck на карабине GURU Grass Twist Lock

Зажим PANTIN Left

Жумар SR Lift

Ролик Treck на карабине GURU Grass Twist Lock

Нижняя обвязка GURU

Грудная обвязка GURU
Бензопила
Электронное табло
Секундомер
Скалодром мобильный
Арка старт и финиш
Система электронной отметки
Мегафон
Шатры для совещаний, конкурсов и секретариата
Слэклайн 25 м петля механизм натяжения
Зажим радригес
Комплект переноска с липучкой карабин
Kovea Expedition Stove Camp-1 (Газоваягорелка)
Карабин CAMP Hub
Косынка спасательная детская
Карабины без муфты
Спусковое устройство на карабине Grass Twist-Lock
Эллиптическийтренажер Clear Fit CrossPower CX 250
Туристический полигон «Этап первый № 1»
Судейская опора – 3 шт. (длина не менее 10 м., диаметр – 0,16 м.)
Опоры (железные с креплением)- 9 шт.
Веревка статическая диаметр 10 мм, длина 700 м
Карабины стальные – 70 шт.
Система страховочная-10 шт.
Туристический полигон «Этап первый № 2»
Судейская опора – 2 шт. (длина не менее 10 м., диаметр – 0,16 м.)
Опоры (железные с креплением)- 6 шт.
Бревно (сосна\ дуб) – 8 шт. (длина не менее 8 м., диаметр – 0,2-0,25 м.)
Опора для бревен – 2шт.(дерево)
Веревка статическая диаметр 10 мм, длина300 м

Карабины стальные – 30 шт.

Каска туристическая-10 шт.

Туристический полигон «Этап первый № 3»

Судейская опора – 4 шт. (длина не менее 10 м., диаметр – 0,16 м.)

Опоры (железные с креплением)- 6 шт.

Веревка статическая, диаметр-10 мм, длина 700 м

Карабины стальные – 70 шт.

Туристический полигон «Этап первый № 4»

Судейская опора – 1 шт. (длина не менее 10 м., диаметр – 0,16м.)

Опоры (железные с креплением)- 3 шт.

Веревка статическая диаметр 10 мм, длина300 м

Карабины стальные – 30 шт.

11. Список используемой литературы

Список литературы для педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. 53с.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиз-дат, 1985. 160с.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур РФ, 1994. 156с.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 48с.
5. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. М.: ФиС, 1990. 144с.
6. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. Ростов-н/Д, 1995. 95 с.
7. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
8. Биржаков М.Б. Введение в туризм. М.: СПб., «Герда» 2010. 130с.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 114с.
10. Волович В.Г. Академия выживания. М.: ТОЛК, 1996. 176с.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: Знание, 1990. 301с.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986. 198с.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. 103с.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990. 216с.
15. Качанов Б.О. Рюкзак, тропа, катамаран. М.: ИПЦ «Маска» 2012. 435с.
16. Штюрнер Ю. Краткий справочник туриста. М.: Книга по Требованию 2012. 178с.

17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. 241с.
18. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997. 87с.
19. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: 1990. 145с.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1985. 76с.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 98с.
22. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. Ф.Ф. Минхаиров. Казань, М.: РИЦ Школа, 2004.148с.
23. Остапец А.Ю. На маршруте туристы- следопыты. М.: «Просвещение», 1987. 118с.
24. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм, учебник. М.: «Советский спорт», 2008. 213с.
25. Юньев И.А. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974. 103с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Куприн А.М. ориентироваться на местности. М.: ДОСААФ, 1969г. 103с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М.: Вилад, 1996. 80 с
3. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. М.: 2000. 285 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. Пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228с.
5. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. М.: ФиС, 1990. 144с.

ТЕСТ № 1

Дата:

Ф.И.О. обучающегося:

- 1) Были ли Вы когда-нибудь в походе?
А) Да Б) Нет
- 2) Хотели бы Вы сходить в поход?
А) Да Б) Нет
- 3) Какие задания Вам больше интересны:
А) Групповые Б) Парные В) Индивидуальные
- 4) Про какой вид туризма Вам хотелось бы узнать больше:
А) Спортивный туризм Б) Пешеходный туризм
- 5) Какой формат занятий туризмом Вам нравится больше:
А) Обучающие лекции Б) Активные игры
- 6) Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по спортивному туризму?
А) Да Б) Нет
- 7) Вы бы больше хотели, чтобы занятия проходили:
А) В классе Б) В спортивном зале В) На улице
- 8) Что бы ещё Вы хотели узнать на занятиях по туризму?

ТЕСТ № 2

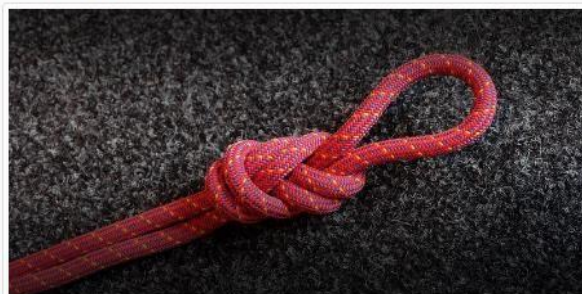
Вопрос №1

Какой узел изображен на картинке?

Варианты ответа:

- Булинь
- Штык
- Восьмёрка
- Прямой

Изображение:



Вопрос №2

Какой узел изображен на картинке?

Варианты ответа:

- Булинь
- Штык
- Восьмёрка
- Грелвайн

Изображение:



Вопрос №3

Какой узел изображен на картинке?

Варианты ответа:

- Прямой
- Воровской
- Булинь
- Грелвайн

Изображение:



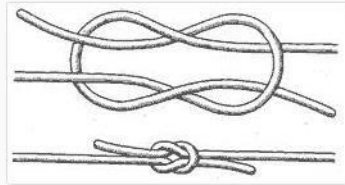
Вопрос №4

Какой узел изображён на картинке?

Варианты ответа:

- Прямой
- Штык
- Воровской
- Австрийский проводник

Изображение:



Вопрос №5

Какой узел изображён на картинке?

Варианты ответа:

- Грелвайн
- Булинь
- Прямой
- Австрийский проводник

Изображение:



Вопрос №6

Какой узел изображён на картинке?

Варианты ответа:

- Австрийский проводник
- Булинь
- Штык
- Восьмёрка

Изображение:



Ключ к тесту: Вопрос1-3, Вопрос2-2, Вопрос3-4, Вопрос4-3, Вопрос5-2, Вопрос6-1.

ТЕСТ № 3

1. Что относится к костровому снаряжению?

- Кружка.
- Спальник
- Палатка.
- **Тросик с крючками.**

2. Форма одежды туриста должна:

- **Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий, обеспечивать комфорт**
- Максимально соответствовать последней моде.

3. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- спальный мешок, рюкзак, топор;
- **палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;**
- кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

4. Что такое бивак?

- участник группы, идущий последним в походной группе;
- **место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;**
- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

5. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- север;
- запад;
- **восток;**
- юг.

6. Разводить костер необходимо...

- среди деревьев под нависающими ветвями;
- **по возможности на старом кострище;**
- рядом с палатками

7. Если стать лицом к северу- то:

сзади будет _____, слева _____ справа _____

8. Условные знаки спортивных карт.

Нарисуйте: возвышенность-

одинокое стоящее дерево-

болото –

9. Перечислите виды костров:

Диагностическая карта аттестации итогового контроля.

Объединение _____

ФИО педагога дополнительного образования _____

Год обучения _____ № группы _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка						Практическая подготовка					
		Теоретические знания			Владение специальной терминологией			Практические умения и навыки			Владение техникой безопасности		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

Всего аттестовано ___ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

Теоретическая подготовка

низкий уровень ___ чел. ___ % от общего количества обучающихся

средний уровень_чел._% от общего количества обучающихся

высокий уровень_чел._% от общего количества обучающихся

Практическая подготовка

низкий уровень__чел.__% от общего количества обучающихся

средний уровень__чел.__% от общего количества обучающихся

высокий уровень__чел.__% от общего количества обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины;
- средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;
- средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%;
- высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период;
- не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества.