Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:	ПРИНЯТА:	УТВЕРЖДЕНА:
на заседании методического совета Протокол №1 от 27.08.2024 г.	на заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08.2024 г.	Приказом МБУДО «РЦВР» №181 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности по туризму детского объединения «Спутник»

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 10 – 18 лет

Автор программы:
Семенюра Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка……..	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы…….	6
3	Содержание программы…….	6
4	Методическое обеспечение программы…….	15
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	17
6	Календарный учебный график……..	17
7	Оценочные материалы……	17
8	Список литературы…….	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Спутник» туристско-краеведческой направленности, по функциональному предназначению является специальной, по форме организации индивидуально ориентированной, групповой. Программа разработана на основе:

- программа Д.В. Смирнов. Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М.: Советский спорт, 2003;
- Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм. 8-9 кл. Программа. Разработки занятий. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009;
- лекции профессора Фальковича «Основы школьного туризма».

Актуальность программы

Мы живем не в спокойном мире, в котором ежедневно происходят землетрясения, наводнения, крупные промышленные и транспортные аварии и многие другие катаклизмы природного и техногенного характера. Стремительное развитие цивилизации, урбанизации свели к минимуму естественное общение человека с дикой природой. Человек стал отдаляться от природы, утрачивать навыки и умения, приобретенные многими поколениями. Даже редкие часы пребывания в лесу или в других природных условиях пугают его и часто преподносят самые неожиданные и непростые сюрпризы. Выйдя из дома в лес, человек вдруг оказывается практически беспомощный перед лицом природы и неспособен решить такие простые задачи, важные для сохранение здоровья и жизни вопросы: оказать до врачебную помощь себе и пострадавшим товарищам; защитить семью, себя или товарищей от жары и холода; обогреться, добыть воду и пищу; отыскать правильный путь и многое другое.

Новизна программы

Новизна программы так же заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. И это все можно познать на учебно-тренировочных занятиях, походах выходного дня объединения «Спутник». Программа носит интегративный характер, так как обучающиеся осваивают и закрепляют знания и умения по краеведению физкультуре, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально-экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, дети конкретизировано

осваивают и закрепляют туристические навыки, рационально используют силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она создана на основе воспитания физических, волевых качеств личности, умение выживать в условиях дикой природы достигается по средствам и приемам туристической деятельности. Технические приемы, практические действия и турпоходы таят в себе огромные возможности для формирования и развития жизненно важных умений и навыков. У занимающихся туризмом уникальные возможности, не только для физического развития, но и нравственного воспитания, для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, изучение природы родного края и многое другое. Программа является промежуточным звеном между уроком физкультуры по теме «Туризм» и туристическими походами в летний оздоровительный сезон, помогая готовить инструкторов, для организации туристической деятельности в каникулярное время. Данная программа адаптирована к местным условиям, географическим особенностям, материально-технической базе МБОУ «Белореченская СОШ».

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

В современном обществе очень остро стоит вопрос о выживании в экстремальных ситуациях. Каждый человек должен быть готов к ней, не только теоретический, но и практический. Умение с наименьшими потерями выходить из таких ситуаций важно для каждого человека.

Занятия туризмом направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Этот сложный вид спорта предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Турист сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект. Туризм развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам.

Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий туризмом зрелищность, красота и необычность гор, с которыми так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывают также и эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы и с учетом теоретических занятий и практических занятий в зале МБОУ «Белореченская СОШ» и полевых условиях.

Педагогическая целесообразность программы

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности. Системность - проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса - построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся в процессе занятий туризмом.

Задачи:

1. Образовательные:

- способствовать вовлечению школьников в систематические занятия туризмом;
- обучить практическим навыкам спортивного туризма;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- познакомить с историей, природой, культурой родного края.

2. Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищества и взаимовыручку;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;
- формировать бережное отношение к природе.

3. Развивающие:

- способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня;
- развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные в том числе, экстремальные ситуации;

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми школьного возраста 10 - 18 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеского спортивного разряда и выше по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Набор в группы свободный.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения

Режим занятий: занятия по модульному учебному курсу «Азбука туризма» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Спортивный туризм» - два раза в неделю по 2 учебных часа с учетом здоровьесберегающих технологий и игровых технологий. В течение занятия происходит смена видов деятельности.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе: учебный модуль «Азбука туризма» - 72 часа, учебный модуль «Спортивный туризм» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину;
- формирование бережного отношения к природе;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль «Азбука туризма»

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Цель: Развитие у учащихся навыков безопасного поведения в природной среде через туристско-спортивную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- обучить начальным навыкам пешеходного туризма;
- ознакомить с правилами безопасного поведения в природной среде;
- обобщить и систематизировать знания по первой помощи пострадавшему;
- подготовить учащихся к прохождению спортивных туристских маршрутов.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Первый год обучения

будут знать:

- достопримечательности родного края: памятные знаки, основные объекты производства, природные ресурсы;
- законы правила, нормы и традиции туризма;
- типы костров, правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров;
- типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки;
- виды узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода.

будут уметь:
- навыки подготовки к походу;
- ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- оказывать элементарную первую доврачебную помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях.

Второй год обучения
будут знать:
- основы топографии и ориентирования;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

будут уметь:
- владеть навыками туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- владеть навыками ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- оказывать элементарную первую доврачебную помощь;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях.

Третий год обучения
будут знать:
- виды спортивного ориентирования;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

будут уметь:
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- организовывать страховку и самостраховку на тренировках;
- грамотно распределять физическую нагрузку на тренировках;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов.

Учебный план модульного курса:

№		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Кол-во часов	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	**Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**	**72**	**19**	**53**	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1	
1.3	Виды туризма	2	1	1	
1.4	Оздоровительная роль туризма	2	0	2	
1.5	Воспитательная роль туризма	2	0	2	
1.6	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	2	1	1	
1.7	Законы, правила, нормы и	2	1	1	

	традиции туризма, традиции своего коллектив				
1.8	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
1.9	Организация биваков и охрана природы	4	1	3	
1.10	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	1	3	
1.11	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	4	1	3	
1.12	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	1	1	
1.13	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	
1.14	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1	
1.15	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	
1.16	Узлы, работа с верёвками	8	2	6	
1.17	Питьевой режим на туристской прогулке	4	1	3	
1.18	Питание в туристическом походе	4	1	3	
1.19	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	6	1	5	
1.20	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	8	1	7	Тренировочный поход.
Итого первый год обучения		**72**	**19**	**53**	
Второй год обучения					
1	**Раздел 1. Азбука топографии и туристского ориентирования**	**28**	**10**	**18**	
1.1	Основные элементы типографии	2	1	1	
1.2	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
1.3	План местности	4	1	3	
1.4	Условные знаки	6	2	4	
1.5	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
1.6	Компас	2	1	1	
1.7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	
1.8	Измерение расстояний.	4	1	3	
1.9	Действия в случае потери ориентирования	4	1	3	

2	**Раздел 2. Основы краеведения**	**18**	**3**	**15**	
2.1	Достопримечательности Усольского района и Иркутской области	4	1	3	
2.2	История и культура родного края	4	1	3	
2.3	Природа родного края	4	1	3	
2.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	0	6	
3	**Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**	**32**	**8**	**24**	
3.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	0	4	
3.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	
3.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	1	3	
3.4	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
3.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	4	1	3	Итоговое тестирование
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	
3.7	Горный туризм	4	1	3	
3.8	Пешеходный поход	8	2	6	
Итого второй год обучения		**72**	**21**	**51**	
1	**Раздел 1. Азбука пешеходного туризма**	**54**	**9**	**45**	
1.1	Личное и групповое снаряжение туриста	3	2	1	
1.2	Правила соревнований на туристских дистанциях	1	1	-	
1.3	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение)	15	2	13	
1.4	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа»	10	2	8	
1.5	Техника лыжного туризма. Навыки и умения	10	1	9	
1.6	Туристские слеты и	15	1	14	

	соревнования				
2	**Раздел 2. Ориентирование на местности**	**18**	**9**	**9**	
2.1	Понятие о спортивном ориентировании. Значение для туризма	1	1	-	
2.2	Топографическая подготовка	7	4	3	
2.3	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований	1	1	-	
2.4	Техника ориентирования	9	3	6	Прохождение маршрута по карте
Итого третий год обучения		**72**	**21**	**51**	
Всего		**216**	**61**	**155**	

Содержание обучения:

1 год обучения

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (72 час.)

Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме. Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками. Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

2 год обучения

Раздел 1. Азбука топографии и туристского ориентирования (28 час.)

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Простейшие условные знаки. Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту. Компас,

типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.). Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам. Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Раздел 2. Основы краеведения (18 час.)

Ознакомление детей с достопримечательностями Усольского района, Иркутской области. История, культура и природные особенности края. Природа Прибайкалья: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (32 час.)

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Учебный модуль «Спортивный туризм»

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе учебного модуля разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по скалолазанию учащихся.

Программа данного модуля составлена с использованием инвариантных и вариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике лазанию и тактике выступлений на соревнованиях спортивному туризму и скалолазанию, а также достижения высоких спортивных разрядов.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия спортивным туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить подготовку спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- обучить основам техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Первый год обучения

будут знать:

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию.

будут уметь:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Второй год обучения

будут знать:

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания;
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

будут уметь:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Третий год обучения

будут знать:

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания;
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

будут уметь:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Учебный план модульного курса:

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	**Раздел 1. Введение**	**8**		**8**	
1.1.	Вводные, организационные занятия. Просмотр видеоматериалов.	8	-	8	
2	**Раздел 2. Работа со снаряжением**	**44**	**4**	**40**	
2.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	4	2	2	
2.2	Вязка узлов и их применение.	20	2	18	

2.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	20	-	20	
3	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка**	**92**	**18**	**74**	
3.1.	Тактика преодоления препятствий.	44	4	40	
3.2.	Техника преодоления препятствий	44	8	36	Контрольное прохождение маршрута
3.3	Анализ ситуационных задач.	6	6	0	
Итого первый год обучения		**144**	**22**	**122**	
Второй год обучения					
1	**Раздел 1. Введение в скалолазание**	**6**	**4**	**2**	
1.1	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	3	1	2	
1.2	Краткие сведения о скалолазании как виде спорта	3	3		
2	**Раздел 2. Скалолазание как вид спорта**	**16**	**6**	**10**	
2.1	Снаряжение при занятиях скалолазанием.	3	2	1	
2.2	Способы передвижения по скальному рельефу.	13	4	9	
3	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена**	**122**	**6**	**116**	
3.1	Тактическая подготовка.	2	2		
3.2	Морально-волевая подготовка.	4	2	2	
3.3	Психологическая подготовка	4	2	2	
3.4	ОФП	40		40	Прием нормативов
3.5	Техническая подготовка	60		60	
3.6	Участие в соревнованиях.	12		12	Участие в соревнованиях
Итого второй год обучения		**144**	**16**	**128**	
Третий год обучения					
1	**Раздел 1. Техника безопасности. История скалолазания.**	**7**	**5**	**2**	
1.1	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	3	1	2	

1.2	История туризма в России.	4	4		
2	**Раздел 2. Скалолазание как вид спорта**	**17**	**6**	**11**	
2.1	Снаряжение при занятием скалолазанием.	3	1	2	
2.2	Способы передвижения по скальному рельефу.	14	5	9	
3	**Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена**	**120**	**0**	**120**	
3.1	Морально-волевая подготовка.	6		6	
3.2	Психологическая подготовка	6		6	
3.3	ОФП	40		40	Прием нормативов
3.4	Техническая подготовка	50		50	
3.5	Участие в соревнованиях	18		18	Участие в соревнованиях
Итого третий год обучения		**144**	**11**	**133**	
Всего		**432**	**49**	**383**	

Содержание обучения:

1 год обучения

Раздел 1. Введение (8 час.)

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

Раздел 2. Работа со снаряжением (40 час.)

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Раздел 3. Тактико-техническая подготовка (74 час.)

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований. Решение ситуационных задач. Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

2 год обучения

Раздел 1. Введение в скалолазание (6 час.)

Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах. Поведение на улице и в зале во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований по скалолазанию. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг.

Раздел 2. Скалолазание как вид спорта (16 час.)

Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией.

Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена (122 час.)

Основные принципы выступления на соревнованиях по скалолазанию. Знакомство с понятиями «тактика» и «стратегия». Знакомство с понятием «чтение трассы». Моральные качества в скалолазании. Волевая подготовка. Волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость, их воспитание. Воспитание воли в зависимости от возраста обучающихся. Знакомство с понятием «психологическая подготовка в спорте». Знакомство с понятием «предстартовая подготовка», с упражнениями, направленными на формирование положительного предстартового настроя.

3 год обучения

Раздел 1. История скалолазания (7 час.)

История зарождения скалолазания как вида спорта. Скалолазные районы России. Скалолазные школы в России. Известные скалолазы России. Характерные особенности лазания по естественному рельефу. Характерные особенности лазания по искусственному рельефу (тренажер «Скала»).

Раздел 2. Скалолазание как вид спорта (17 час.)

Работа со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Работа с точкой страховки, подвеской, страховкой. Работа с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Применение со скалолазной терминологией.

Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена (120 час.)

Применение принципов выступления на соревнованиях по скалолазанию. Построение тактики и стратегии выступления. Чтение трассы. Моральные качества в скалолазании. Волевая подготовка. Волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость, их воспитание. Воспитание воли в зависимости от возраста обучающихся. Формирование умения передвигаться по различному скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия. Моделирование ситуаций, возникающих на соревнованиях, и прохождение их. Упражнения, направленные на групповое сплочение, воспитание волевых способностей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В Программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей - на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы «Спутник» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение - обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- описание это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- объяснение последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- беседа вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- разбор - форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- инструктирование точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения, команды, указания -- основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- метод опосредованной наглядности создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Соревнования по туристскому многоборью (в т. ч. Турслет) являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном, в команде или в связках) прохождении дистанции (короткой - технической или длинной - тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревновании, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжении, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования по туристскому многоборью проводятся с целью:

• повышения технического и тактического мастерства участников соревнований;

• обеспечения безопасности спортивных туристских походов;

• выявления сильнейших команд и участников.

Задачами соревнований по туристскому многоборью являются:

• отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;

• моделирование экстремальных ситуаций;

• пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;

• познание окружающего мира в доступных географических районах страны.

Реализация программы раскрывается через содержание деятельности

Основные направления содержания деятельности

- Теоретические знания
- Специальная физическая подготовка
- Учебно-тренировочные занятия
- Освоение туристической техники
- Занятия в полевых условиях
- Общефизическая подготовка
- Походы выходного дня с целью закрепления практических навыков в условиях, приближенных к естественным
- Контроль степени усвоения навыков через участие в соревнованиях по туризму на различных уровнях (район, область)
- Итоговый (категорийный) туристический поход (вне сетки часов программы) летом

Теоретические занятия по данной программе проводятся в помещении, практические - в специально подготовленных помещениях (легкоатлетический манеж, большие коридоры, спортзал). С учётом климатических условий используется улица, в частности школьная аллея, с взрослыми, крепкими деревьями, которые используются для организации туристической полосы препятствий.

На занятиях используется туристическое оборудование: верёвки, репшнуры, обвязки, беседки, карабины, самохваты, решётки, спусковины, жумары, туристические рюкзаки, палатка и др.

Для занимающихся - спортивная форма; для занятий на улице в холодное время года - теплая, не стесняющая движений одежда.

Формы проведения занятий:

1. Лекции, беседы
2. Выполнение физических и специальных упражнений
3. Индивидуальные и групповые тренировки
4. Групповые занятия
5. Просмотр видео и фотоматериалов
6. Походы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, презентационный материал по тематике курса мультимедийный проектор; технические средства обучения; учебно-практическое оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор верёвок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

<u>Модуль «Азбука туризма»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

<u>Модуль «Спортивный туризм»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,

Модуль «Азбука туризма» - 36 недель;

Модуль «Спортивный туризм» - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

В рамках программы используются следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- тестирование,
- контрольный поход в конце года,
- участие в туристических слётах, соревнованиях.

При определении уровня освоения обучающимися данной программы педагог использует 10 бальную систему оценивания пройденной программы

Минимальный уровень: 0-3 балла

Средний уровень: 4-6 баллов

Максимальный уровень: 7-10 баллов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Смирнов Д. В. Программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: Туристское многоборье». - М.: Советский спорт, 2003.
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ермолин А. А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком. – М.: Народное образование, 2004.
4. Основы школьного туризма. Курс лекций. П.С. Фалькович.
5. Узлы: простые, забавные, сложные. Под ред. И.Н. Крайневой.
6. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат 1988.
7. Умей отдыхать и беречь природу. Крылов Г.В., Юдин В.С. – Новосибирск, 1970.
8. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Формозов А.Н. Спутник следопыта. - М., 1952.
10. Времена года. Православный народный календарь. – Пермь: Урал-пресс, 1991.
11. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований походов. - М.: НЦЭНАС, 2003.
12. Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
13. Подшивки журналов:

- «Турист»;
- «Мир путешествий»;
- «Вокруг света»;
- «Вертикальный мир»
- «Юный натуралист»;
- «Уральский следопыт», курс лекций.

14. Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм. 8-9 кл. Программа. Разработки занятий. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009;

для обучающихся и родителей:

1. Войтов В.И. Морские робинзоны. - М.: Мысль, 1971.
2. Мурзаев Э.М. Рассказы об учёных и путешественниках. - М.: Мысль, 1979.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебники 6-11 класс
4. Подшивки журналов: «Турист»; «Мир путешествий»; «Вокруг света»: «Юный натуралист»; «Уральский следопыт».