

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТиЭ
Жуков В.Г.
«30» августа 2019 г. №155

Рабочая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Юные туристы-многоборцы»
Возраст обучающихся: 12-16 лет, 4-й год обучения
Срок реализации: 5 года

Автор-составитель:
Лобова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

г. Новочеркасск 2019 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Календарно – тематический план.....	8
4. Содержание изучаемого курса.....	15
5. Методическое обеспечение.....	21
6. Требования к уровню подготовки учащихся.....	24
7. Используемая литература.....	26

1. Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Для успешной реализации данной программы используются следующие принципы организации самодеятельности объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Программа «Юные туристы-многоборцы» разработана с

использованием типовых программ «Юные туристы-многоборцы», «Туристское многоборье» Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, учебников и пособий В.Н.Куликова «Туризм», Э.Н.Кодыш «Соревнования туристов», В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование», В.И.Ганопольский «Туризм и спортивное ориентирование», Ю.С.Константинов «Туристские соревнования учащихся», А.П.Шамов «Техника вязки узлов и применение их в туризме», Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Работа руководителя объединения строится в соответствии с законом «Об образовании», «Декларацией прав ребенка, основных положений», Инструкцией по организации и проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами РФ, Приказ №293 от 13.07.92., Положением о маршрутно-квалификационной комиссии образовательного учреждения (МКК ОУ) Мин. Образования России Приказ № 223 от 28.04.1995г.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. 2 занятия по 3 раза в неделю, продолжительность 1 занятия- 45 минут.

Программа «Юные туристы-многоборцы» четвертого года обучения рассчитана на учащихся 6-9 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения юношеских спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России».

В каникулярное время увеличиваются объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря, соревнования, слеты с круглосуточным пребыванием занимающихся. При этом используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для

разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Воспитывается у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, ведется их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, слетах, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. При этом уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Состав группы четвертого года обучения не менее 12 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности: на пришкольном участке, стадионе, в парке (полигоны-пол.), и в помещении (в центре туризма, спортзале школы). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Возможные формы аттестации, контроля:

- беседа-использование предыдущего опыта учащихся и привлечение новых знаний посредством диалога;
- опрос-сбор информации путем вопросов в устной или письменной форме;
- наблюдение-визуальный контроль над творческим процессом с целью предотвращения ошибочных действий учащихся;
- соревнования-текущий или конечный результат учебного процесса с целью его корректировки или итоговой оценки и самооценки работы;
- судейство- практическое применение знаний, умений, навыков.

2. Учебно- тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теор	прак	всего	
1.	Спортивный туризм			118	
1.1	Правила поведения туристов-многоборцев техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	4	Беседа, опрос
1.2	Специальное снаряжение туриста-многоборца		2	2	Беседа, опрос, выполнение заданий
1.3	Технико-тактическая подготовка к дисциплине « дистанция-пешеходная индивидуальное прохождение» (ТПТ)	1	14	15	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки, соревнования
1.4	Технико-тактическая подготовка к дисциплине « дистанция-пешеходная-группа, связка» короткая (ТПТ)	2	16	18	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки, соревнования
1.5	Технико-тактическая подготовка к дисциплине « дистанция-пешеходная-группа, связка» длинная (КТМ)	2	16	18	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки, соревнования
1.6	Технико-тактическая подготовка «Поисково-спасательных работ» (ПСР)		9	9	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки, соревнования
1.7	Инструкторская и судейская практика		14	14	Судейство, соревнования
1.8	Туристские слёты и соревнования		38	38	Судейство,

					соревнования
2	Ориентирование на местности			29	
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	13	14	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки соревнования
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию		15	15	Соревнования
3.	Общая и специальная физическая подготовка			39	
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках		1	1	Беседа, опрос
3.2	Общая физическая подготовка		11	11	Выполнение двигательных заданий
3.3	Специальная физическая подготовка		27	27	Выполнение заданий на выявление уровня специальной подготовки
4.	Организация и проведение походов			16	
4.1	Краеведение	2	6	8	Опрос, викторина, тесты
4.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		3	3	Выполнение заданий по организации бивака
4.3	Подготовка к походу, путешествию		4	4	Беседа, опрос
4.4	Подведение итогов туристского путешествия		1	1	отчет
5.	Факультативные занятия (изготовление снаряжения и т.д.)		14	14	выполнение заданий по деятельности
	Итого за период обучения	10	206	216	

3. Календарно-тематический план.

№ занятия	№ темы	Содержание занятия	Дата проведения	Факт. дата
1	1.1	Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и транспорте.	04.09.19	Сош №22
2	3.1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма на тренировках и соревнованиях.	07.09.19	Сош №22
	1.2	Снаряжение для занятий спортивным туризмом.		
3	1.3	Прохождение технических этапов дистанция-пешеходная 2 класса.	08.09.19	Сош №22
4	1.8	Учебно-тренировочные соревнования по спортивному туризму.	11.09.19	Сош №22
5	1.3	Формирование умений и навыков на этапах бревно, спуск по склону.	14.09.19	Сош №22
6	4.2	Организация ночлега. Требования к месту бивака. Установка палаток.	15.09.19	Пол.
7	1.4	Технико-тактическая подготовка на этапе брод, дистанция-пешеходная-группа 3 класса.	18.09.19	Сош №22
8	1.6	Поисково-спасательные работы (ПСР). Условные знаки аварийной сигнализации.	21.09.19	Сош №22
	1.2	Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях на личных и командных соревнованиях.		
9	2.1	Спортивное ориентирование. Тактика ориентирование по выбору.	22.09.19	Пол.
	3.3	СФП: упражнение на развитие быстроты и координации.		
10	1.7	Судейская подготовка по спортивному туризму.	25.09.19	Сош №22
	2.2	Спортивное ориентирование: картография, компас, границы полигона, контрольное время.		
11	1.8	Спринт. Соревнования по спортивному туризму на дистанции-пешеходная 2 класса.	28.09.19	Пол.
12	2.1	Технико -тактическая подготовка по спортивному ориентированию.	29.09.19	Пол.
	2.2	Соревнования по заданному маршруту.		
13	2.2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом.	02.10.19	Сош №22
	3.2	ОФП: легкая атлетика.		
14	2.1	Тактическая подготовка по спортивному	05.10.19	Пол.

		ориентированию, измерение расстояния на местности.		
	3.3	СФП: Упражнения на развитие выносливости.		
15	1.8	Матчевые встречи – минисоревнования по технике спортивного туризма.	06.10.19	Пол.
16	5.	Ремонт снаряжения. Работа на дистанции пешеходная 3 класса	09.10.19	Сош №22
17	1.8	Соревнования по спортивному туризму.	12.10.19	Пол.
18	2.2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	13.10.19	Пол.
19	1.3.	Личная техника спортивного туризма. Наклонная переправа. Вязка узлов по назначению.	16.10.19	Сош №22
	3.3.	СФП: кроссовая подготовка на выносливость - бег на 3 км.		
20	1.5.	КТМ. Техническая подготовка на этапах: параллельные перила, маятник, траверс, тактика личного прохождения этапов в команде.	19.10.19	Сош №22
	3.3.	СФП: упражнение на развитие быстроты.		
21	2.1.	Тактико-техническая подготовка ориентировщика. Отметка и уход с КП.	20.10.19	Пол.
	3.3.	СФП. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе по равнинной местности 5 км.		
22	4.2.	Особенности организации туристского быта от времени года, метеоусловий и района путешествия.	23.10.19	Сош №22
	3.3.	СФП: развитие быстроты и координации.		
23	1.5.	Система «ралли» на дистанции пешеходная-группа-длинная, ее особенности.	26.10.19	Сош №22
24	4.1.	Краеведческие возможности населенных пунктов на маршруте: музеи, природные ландшафты.	27.10.19	Пол.
25	1.4.	Отработка техники движения на этапах: подъём, спуск, траверс – командное наведение на дистанция-пешеходная-группа 3 класса.	30.10.19	Сош №22
26	1.3.	Преодоление естественных препятствий. Отработка техники преодоления подъёмов, спусков заболоченных участков (гать).	02.11.19	Сош №22
27	1.7.	Организация турслётов, соревнований. Главная судейская коллегия. Охрана природы. Положение о соревнованиях по спортивному туризму.	03.11.19	ЦТиЭ
28	1.4.	Организация командной страховки на технических этапах дистанция-пешеходная-группа 3 класса.	06.11.19	Сош №22
29	3.3.	СФП: развитие выносливости: упражнение со скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка.	09.11.19	Сош №22
30	2.1.	Тактика ориентирования, последовательность	10.11.19	Пол.

		действий при прохождении дистанции соревнования по выбору.		
31	3.3.	СФП: развитие выносливости: упражнение со скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка.	13.11.19	Сош №22
32	5.	Ремонт и изготовление спецснаряжения.	16.11.19	ЦТиЭ
33	2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию: определение азимута по карте на КП. Азимутальный ход на местности.	17.11.19	Пол.
34	1.5.	Совершенствование техники прохождения этапов дистанции 3 класса.	20.11.19	Сош №22
35	1.4.	Технико-тактические приемы на этапах дистанции 3 класса: навесная переправа, траверс, спуск. Узлы проводники.	23.11.19	ЦТиЭ
	3.2.	ОФП. Скалолазание.		
36	4.1.	Памятники истории и культуры родного города.	24.11.19	музей
37	1.7	Инструкторская и судейская практика. Протоколы результатов соревнований.	27.11.19	Сош №22
	4.3	Документация к категорийным и степенным походам.		
38	3.3	СФП-упражнение на развитие силы на гимнастической стенке, турнике и тренажерах.	30.11.19	Сош №22
39	1.8	Учебно-тренировочные соревнования по спортивному туризму.	01.12.19	Пол.
40	1.7	Судейская подготовка. Судейская коллегия. Действия судей, тренеров, участников в случае потери ориентировки, имитация ситуации потери ориентировки.	04.12.19	Сош №22
41	1.6	Поисково-спасательные работы: переправа пострадавшего по перилам-способы транспортировки.	07.12.19	Сош №22
42	1.8.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	08.12.19	Пол.
43	2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика, движения по солнцу без компаса, контроль направления движения по карте.	11.12.19	Сош №22
	1.5	Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов.		
44	1.3	Совершенствование техники на этапах дистанция-пешеходная-личная 2 класса (блок из 2-3 этапов).	14.12.19	Сош №22
45	1.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	15.12.19	Пол.
46	4.3	Хозяйственная и техническая подготовка похода.	18.12.19	Сош №22
	3.2	ОФП. Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойка на руках.		
47	3.3.	СФП. Подвижные игры с мячом: волейбол, футбол	21.12.19	Сош

		с силовым противодействием.		№22
	1.7.	Инструкторская подготовка. Организация и проведение занятий.		
48	3.3	СФП. Скалолазание на искусственном рельефе.	22.12.19	ЦТиЭ
49	3.2	ОФП. Эстафеты – эстафеты, турполоса. Силовая подготовка на тренажерах и перилах.	25.12.19	Сош №22
50	1.5	Освоение технических этапов на дистанция-пешеходная-связка 3 класса.	28.12.19	Сош №22
51	1.8	Соревнования по технике вязания узлов	29.12.19	ЦТиЭ
52	3.3	СФП. Эстафетный бег со снаряжением - командные действия	11.01.20	Сош №22
53	1.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	12.01.20	Пол.
54	1.8	Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	15.01.20	Сош №22
55	1.3	Тактико-техническая подготовка на этапах: вертикальный спуск, подъем, наклонная переправа.	18.01.20	Сош №22
56	5	Составление отчета о походе команды в течение года.	19.01.20	ЦТиЭ
57	1.4	Организация работы команды на технических этапах 3 класса: траверс, навесная переправа, переправа по бревну.	22.01.20	Сош №22
58	1.1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях, в походах.	25.01.20	Сош №22
59	4.1	Экскурсия в музей истории донского казачества, Вознесенский собор.	26.01.20	музей
60	3.3	СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий.	29.01.20	Сош №22
61	1.6	Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождение его на дистанции.	01.02.20	Сош №22
	3.2	ОФП. Спортивные игры: баскетбол.		
62	1.7	Оборудование технических этапов городских соревнований.	02.02.20	Пол.
63	1.5	Техническая подготовка на этапах: спуск, подъем (схватывающим, жумаром, спусковым устройством). Роль технического оснащения в преодолении этапов (препятствий).	05.02.20	Сош №22
64	1.8	Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму.	08.02.20	Сош №22
65	2.2	Соревнования по спортивному ориентированию: предстартовая информация- параметры дистанции, длина, количество КП и участников, перепад высот.	09.02.20	Пол.

	3.2	ОФП. Легкая атлетика.		
66	1.4	Техника и тактика прохождения дистанция-пешеходная-связка 3 класса.	12.02.20	Сош №22
67	3.3	СФП. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.	15.02.20	Сош №22
68	1.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	16.02.20	Пол.
69	1.6	Технико-тактические приемы организации командной работы на этапах: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам.	19.02.20	Сош №22
	3.3	СФП. Гимнастические упражнения.		
70	1.5	КТМ. Работа по временному графику по системе «ралли».	22.02.20	Сош №22
71	1.6	ПСР. Изготовление носилок и перенос пострадавшего до 100 м., интегральная подготовка команд.	26.02.20	Сош №22
72	1.4	Совершенствование прохождения технических этапов дистанция-пешеходная-группа 2 класса.	29.02.20	Сош №22
73	1.8	Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму.	01.03.20	Пол.
74	1.4	Командные действия на дистанция-пешеходная-группа 3 класса- выпуск первого участника через водную преграду.	04.02.20	Сош №22
75	2.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	07.03.20	Пол.
76	1.5	КТМ. Командная техника прохождения этапов дистанция-пешеходная-группа 3 класса: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа.	11.03.20	Сош №22
77	4.1	Памятники истории и культуры родного города.	14.03.20	Сош №22
	3.2	ОФП. Спортивные игры: волейбол.		
78	1.8	Анализ соревнований: итоги выступления, судейство. Практический разбор.	15.03.20	ЦТиЭ
79	3.3	СФП. Выносливость - работа на крутонаклонной переправе.	18.03.20	Сош №22
	4.3	Подготовка к походу: мед.обеспечение, нагрузка вещевая на группу и каждого ее члена.		
80	1.5	КТМ. Техническая подготовка на дистанция-пешеходная-группа 2-3 класса. Штрафы за совершения ошибок.	21.03.20	Сош №22
81	1.8	Разработка и корректировка тактических схем	22.03.20	ЦТиЭ

		прохождения дистанций.		
82	1.3	Освоение технических этапов на дистанция-пешеходная-личная 3 класса.	25.03.20	Сош №22
83	3.3	СФП. Упражнения на развитие силы. Преодоление этапов: наклонная навесная переправа, вертикальный спуск, подъем.	28.03.20	Сош №22
84	1.7	Подготовка к судейству городских соревнований в качестве судей на этапе.	29.03.20	Пол.
85	1.8	Составление отчета о соревнованиях.	02.04.20	Сош №22
86	4.4	Подведение итогов туристского похода. Документация.	04.04.20	Сош №22
	2.2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом.		
87	1.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	05.04.20	Пол.
88	3.2	ОФП: подвижные игры и эстафеты (командные и личные).	08.04.20	Сош №22
89	1.7	Учебно-тренировочные соревнования по спортивному туризму. Судейство соревнований по спортивному туризму в должности старшего судьи технического этапа.	11.04.20	Сош №22
90	2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика: движение по складкам местности и рельефу.	12.04.20	Пол.
91	2.1	Заданный маршрут. Обозначенный маршрут. Действия команды и участников.	15.04.20	Сош №22
92	1.8	Соревнования по технике вязания узлов.	18.04.20	Сош №22
93	4.1	Краеведческая работа в походе Экскурсии в музеи, изучение исторических и культурных источников области.	19.04.20	музей
94	1.5	Организация работы команды на технических этапах дистанция-пешеходная-группа 3 класса.	22.04.20	Сош №22
95	1.6	Тактико-технические командные действия на этапах: навесная переправа, переправа по бревну, брод, с пострадавшим. Организация страховки (ПСП).	25.04.20	Сош №22
96	5	Подготовка к конкурсной программе туристического слета: представление команды.	26.04.20	ЦТиЭ
97	1.8.	Минисоревнования. Имитация скоростного прохождения спуска, подъема, бревна, брода.	29.04.20	Сош №22
98	2.2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	02.05.20	Пол.
99	2.2.	Участие в соревнованиях по спортивному	03.05.20	Пол.

		ориентированию.		
100	2.1	Тактико-техническая подготовка на маркированной дистанции выбор пути движения с учетом рельефа местности.	06.05.20	Сош №22
101	5.	Новые формы командного взаимодействия. Психологические игры.	10.05.20	Пол.
102	5.	Изготовление нового снаряжения.	13.05.20	Сош №22
103	3.3	СФП. Скалолазание на естественном рельефе.	16.05.20	ЦТиЭ
104	2.2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	17.05.20	Пол.
	2.1.	Технико-тактическая подготовка.		
105	1.3	Техническая подготовка на дистанция-пешеходная-личная 2 класса с элементами 3-4 класса.	20.05.20	Сош №22
106	3.3.	СФП. Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка 5 км.	23.05.20	Сош №22
107	5	Подготовка к конкурсной программе туристического слета: викторина по истории, краеведению.	24.05.20	ЦТиЭ
108	1.4	Фотоматериалы. План работы в летний период	27.05.20	ЦТиЭ

4. Содержание изучаемого курса

1. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристско-многоборцев. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы - залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия

Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и

техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, навешенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, навешенным командой; переправа через реку вброд по перилам, навешенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го и 3-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде.

Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия

Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Формирование умений и навыков на технических этапах:

без использования специального туристского снаряжения: поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.7. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

1.8. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности

ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной местности на дистанции от 5 до 7 км. Бег «в гору. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете,

соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера по итогам похода, выпуск газеты. Составление отчета о проведенном походе.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы организации образовательного процесса – занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы

выходного дня, степенные, категорийные (пешеходные, водные), многодневные соревнования и слеты по ориентированию и туризму. Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно – коммуникационные технологии.

Критерии оценки результатов:

- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);
- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований по ориентированию на уровне учреждения и города.

Результаты освоения программного материала по программе «Юные туристы-многоборцы» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно межпредметными, предметными и личностными результатами.

Межпредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов.

В результате освоения содержания образовательной программы выпускники должны проявлять:

- понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий и их планирования;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и интеллектуальной подготовке в полном объеме;
- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, владеть информационными технологиями обработки результатов соревнований;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при прохождении дистанции соревнований.

**Рекомендуемый перечень
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря
(на 12 человек).**

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	12 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
10. Карабины-автоматы	36 шт.
11. Блоки и полиспаг	4 шт.
12. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
13. Жумар	12 шт.
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	12 шт.
15. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.

16. Накидка от дождя	12шт.
17. Компас жидкостный для ориентирования	12шт.
18. Спортивные карты различных полигонов	
19. Условные знаки спортивных карт	12 шт.
20. Курвиметр	2 шт.
21. Призмы и стойки для ориентирования на местности	12шт.
22. Компостеры для отметки прохождения КП	12 шт.
23. Секундомер электронный	1 шт.
24. Костровое оборудование	1 шт.
25. Каны (котлы) туристские	2 компл.
26. Спальники	12 шт.
27. Палатки туристские походные	5 шт.
28. Коврики	12шт.
29. Рюкзаки	12 шт.
30. Топор походный	1шт.
31. Тент	1шт.
32. Ремонтный набор	1 шт.

6. Требования к уровню подготовки учащихся

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- Сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого вида туризма;

○ Роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы

специальной подготовки, опрос, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся четвертого года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам учебно-тренировочного выезда, спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

7. Список литературы

1. *Кривоносова М.Л.* Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
2. *Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.

3. *Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. *Варламов В.Г.* Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
5. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
6. *Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
7. *Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
8. *Ильин Е.Л.* Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
9. *Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
10. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
11. *Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. *Константинов Ю.С. Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
15. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. *Лукоянов П.И.* Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
17. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
19. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
20. *Маршук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
21. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
22. *Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
23. *Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
24. *Остапец А.А.* Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
25. *Остапец А.А.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.