

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борская средняя школа»



«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель Рубцова Александра Ивановна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, находят средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного жителя может стать экстремальным даже поход за грибами, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, препятствие на пути, травма и т.п.

К сожалению, современное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями различных народов. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Наш двадцатый век, а теперь и новый двадцать первый — век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков. Поэтому составляющей программы стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу методик и технологий, ведущих обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности воспитанников. Учитывая суровость климата на территории Красноселькупского района (в течение семи-восьми месяцев температура воздуха отрицательная), методика проведения тренировок по спортивному туризму разработана как для занятий на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях

Ожидаемый результат после завершения обучения по данной программе, это физическое и спортивное совершенствование, участие в спортивно-туристских мероприятиях районного, регионального, межрегионального и Российского уровней, участие в пеших и горных походах различных форм и различной категории сложности, выполнение нормативов спортивных квалификаций и разрядов.

Цель данной программы - вооружение новыми знаниями, умениями и навыками, расширение кругозора средствами туризма и краеведения и формирование всесторонне развитой личности путём единства патриотического и нравственного воспитания, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья, стимуляция их для достижения новых спортивных результатов, выполнение спортивных разрядов от массовых до разрядов высшего спортивного мастерства, профессиональная ориентация на деятельность, связанную с туризмом и спортом .

Для выполнения цели ставятся следующие задачи:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- изучение культуры и природы родного края через туристские походы.
- совершенствование мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации (выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий);
- овладение знаниями, умениями и навыками в области топографии и ориентирования, организации туристского быта, основ медицины, экологии, краеведения;
- развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год – программа подготовительного уровня. Второй и третий год обучения предполагают совершенствование знаний, компетенции воспитанников, повышение их спортивной квалификации.

Программа рассчитана на обучающихся 11-14 лет. При поступлении в объединение специальной туристской подготовленности не требуется.

В основу реализации программы положена технология обучения, предусматривающая три уровня:

- минимальный;
- базовый;
- вариативный (творческий).

Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся по окончании каждого последующего года обучения.

Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникативности в общении.

Вариативный (творческий) уровень предполагает индивидуальную работу, нацеленную на рост результатов в спортивном туризме, технике и тактике на дистанциях различного класса и уровня, туристских маршрутах. Обучающиеся, достигшие вариативного уровня, переходят к индивидуальному плану развития.

Самыми важными разделами программы являются технические и тактические приемы и способы, используемые на маршрутах и дистанциях, самые необходимые и обязательные элементы действий в туристских походах, поэтому занятия спортивным туризмом совершенствуют умения обучающихся передвигаться по незнакомой местности, преодолевать различные препятствия, встречающиеся на маршрутах и дистанциях.

Непременным компонентом обучения техники и тактики, которую в дальнейшем будут использовать воспитанники при преодолении дистанций спортивных состязаний, являются учебно-контрольные соревнования (УКС). Такие соревнования призваны определить достигнутый учащимися уровень технико-тактической специальной подготовки на момент их проведения. Учебно-контрольные соревнования обычно завершают определенный этап обучения темы, или же они могут быть предусмотрены планом подготовки спортсменов разного уровня мастерства (завершать определенный период тренировочного цикла, моделировать основные соревнования и пр.). Одновременно такие соревнования являются и эффективным средством обучения туристской технике и тактике, так как заставляют «работать» учащихся в обстановке приближенной к настоящим походным условиям: с преодолением характерных для данного вида похода естественных препятствий в условиях «дефицита» времени. Таким образом, учебно-контрольные соревнования не являются официальными стартами, их результаты не служат основанием для присвоения очередных разрядов и званий участникам. В то же время они важны для самих обучающихся, и, особенно для педагогов и тренеров, с точки зрения оценки промежуточных результатов туристской подготовки учащихся и корректировки ее планов.

Ожидаемым результатом и формой подведения итогов реализации данной образовательной программы являются:

- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников на каждом году обучения;
- учебно-контрольные соревнования;
- соревнования участников, проводимых в рамках туристических слетов и соревнований на уровне района, региона и пр.;
- участие в пеших походах 1,2 категории сложности.

Планируемые результаты и способы их определения

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму;
- оказание первой медицинской помощи, принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма;
- функциональные обязанности каждого члена группы на маршруте и каждого члена команды на спортивной дистанции;
- правила приготовления пищи и устройство бивака в природной среде.

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок;
- проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция" и основные правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- планирование и организацию походов;
- методику краеведческих исследований в походе;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения при преодолении препятствий.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться основным туристским снаряжением согласно Регламента для постановки и прохождения спортивных дистанций;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- нормативно – правовые документы по виду спорта «спортивный туризм»;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе и на спортивных дистанциях;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково – спасательным работам;
- профилактику и оказание первой медпомощи ;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия в экстремальных ситуациях;

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- основы оборудования этапов на дистанциях 1-2-3 классов сложности;
- решать вопросы судейства на этапах спортивных дистанций.

Личностные навыки в результате обучения:

По окончании 1 года: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

По окончании 2 года: навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга.

По окончании 3 года: осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Снаряжение	4	1	3
3.	Узлы	12	4	8
4.	Классификация и постановка спортивных дистанций	12	3	9
5.	Отдельные технические приемы	76	8	68
6.	Поход выходного дня (ПВД)	13	1	12
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные»	12	-	12
9.	Учебно- тренировочный поход.	18	2	16
ИТОГО:		144	20	124

Содержание тем первого года обучения.

Вводное занятие. Цели и задачи. Планирование работы. Инструктаж.

Снаряжение. Основные требования к использованию снаряжения. Карабины, зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспады. Индивидуальные страховочные системы. Экипировка участника.

Узлы. Специальные узлы, используемые на маршрутах и дистанциях.

Классификация и постановка спортивных дистанций. Дистанции и условия их прохождения. Технические этапы и блоки этапов.

Отдельные технические приемы. Переправа первого участника через различные препятствия. Организация страховочных перил, страховки и само страховки. Движение по перилам. Самонаведение и снятие перил. Вертикальный и горизонтальный маятник. Транспортировка снаряжения.

Поход выходного дня (ПВД). Организация ПВД. План подготовки похода. Разработка маршрута, распределение обязанностей. Установка и снятие палатки. Разведение костра. Организация питания в походе. Топография и ориентирование. Организация временных укрытий и стоянок.

Учебно-контрольные соревнования (УКС). Подведение итогов курса обучения. Соревнования включают в себя личные и командные виды спортивно-туристических навыков.

Соревнования «дистанции-пешеходные». Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

Учебно- тренировочный поход. Маршрут и этапы похода включают в себя ориентирование, преодоление препятствий (переправы, овраги и пр.), организация ночлега и питания, распределение обязанностей в экипажах. Отличный способ проверить и подтвердить свои знания и умения на практике.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения.

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Снаряжение	4	1	3
3.	Оборудование и прохождение технических этапов	12	4	8
4.	Тактика	24	6	18
5.	Отдельные технические приемы	53	7	46
6.	Поход выходного дня (ПВД)	12	1	11
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные»	12	-	12
9.	Учебно- тренировочный поход.	18	2	16
ИТОГО:		144	22	122

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Вводное занятие. Цели и задачи. Инструктаж по безопасности.

Снаряжение. Снаряжение, применяемое командой или участником на дистанции для организации страховки, натяжения перил и переправ.

Оборудование и прохождение технических этапов. Этапы и блоки этапов. Организация страховки и самостраховки на блоках этапов. Групповое прохождение.

Тактика. Тактика спортсмена. Групповая тактика.

Отдельные технические приемы. Групповое прохождение дистанции и отдельных этапов. Виды страховок. Точки опоры. Транспортировка личного и командного снаряжения. Укладка бревна через водное препятствие и овраги.

Поход выходного дня (ПВД). Организация временных стоянок. Отработка навыков преодоления естественных препятствий (овраги, ручьи, болота). Ориентирование в заданном направлении.

Учебно-контрольные соревнования (УКС). Подведение итогов курса обучения. Соревнования включают в себя личные и командные виды спортивно-туристических навыков.

Соревнования «дистанции-пешеходные». Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

Учебно- тренировочный поход. Прохождение контрольно-туристического маршрута с организацией ночевки и выполнением специальных заданий по туристской технике и тактике.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения.

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальное туристское снаряжение	3	1	2
3.	Судейская практика и оснащение технических этапов	12	4	8
4.	Тактика	16	4	12
5.	Отдельные технические приемы	64	4	60
6.	Инструкторская и медицинская подготовка	8	2	6
7.	Поход выходного дня (ПВД)	12	2	10
8.	Учебно-контрольные соревнования	12	-	12
9.	Соревнования	12	-	12
10.	Учебно- тренировочный поход.	4	-	4
ИТОГО:		144	18	126

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Специальное туристское снаряжение. Снаряжение, используемое
Техника пешеходного туризма. Командная ТПТ. Организация и снятие перил. Спортивный спуск. Подъем по склону с верхней командной страховкой.

Преодоление препятствий. Отдельные технические приемы. Транспортировка груза на этапе. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе, «ПОДЪЕМ» и «СПУСК» по склону.

Топография. Съемка местности. Разработка маршрутов для походов 1 и 2 категории сложности. Топографические знаки. Топографические диктанты.

Спортивное ориентирование. Командное ориентирование. Ориентирование по легенде. Ориентирование по выбору.

Физическая подготовка. ФП включает в себя упражнения на развитие ловкости, внимательности, выносливости. Занятия рекомендуется проводить как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

ПВД (Походы выходного дня). В походах ребята отрабатывают умения, необходимые в категорийных походах различной сложности. Разбивка и обустройство стоянок. Разработка маршрутов. Ведение хронометража. Приготовление пищи в походных условиях.

Учебно-контрольные соревнования. Оттачиваются упражнения в технике ориентирования, передвижения и страховки, транспортировки.

Пятидневный тренировочный поход. Специальная подготовка к походу 1-й категории сложности. Снаряжение и оформление маршрутных документов. Подведение итогов похода. Ведение хронометража. Составление творческого отчета.

Методическое обеспечение.

Для реализации образовательного процесса по программе туристического мастерства используются различные формы занятий, как в помещении (кабинет площадью 60,5 кв. м.), так и в природных условиях:

- игры;
- физические разминки;
- соревнования;
- беседы;
- конкурсы;
- походы выходного дня;
- экскурсии и т.д.

для проведения которых используется туристическое снаряжение:

- страховочная система (обвязка) (20 комп.);
- верёвка страховочно - спасательная статическая (600 м);
- карабины ((100 шт.);
- жумар (2 шт.);
- спусковое устройство (6 шт.);
- блок – ролики(4 шт.);
- каски (10 шт.);
- набор котелков (8 шт.);
- флажковое ограждение (200 м.);
- секундомер механический (2 шт.);
- коврик туристический (20 шт.);
- палатка трёхместная (4 шт.);
- компас (10 шт.);
- спальный мешок (10 шт.);
- рюкзак (10 шт.);
- тент туристический (2 шт.);
- лодка «ветерок» (1 шт.)
- гермомешки с рукоятями для транспортировки (2 шт.);
- фонарь туристический налобный (10 шт.)

Список использованной литературы:

1. Анфиногенов Т.К. «Туристско-краеведческая работа со школьниками» Новосибирск 1990г.
2. Безопасность в альпинизме. Винокуров В.К. ФиС. 1983г.
3. Круглов Ю.Г Основы безопасности и жизнедеятельности.. М., 1982.- 81
4. Основы туристического мастерства В.М.Кожевникова, П.А.Николаева. Редкол.: Л.Г.Андреев, Н.И. Балашов, А.Г.Бочаров и др.- М.: Сов. Энциклопедия, 1987ю-752 с.

5. Правила соревнований по туристской технике. ЦСТиЗ. 1989г.
6. Панкеев Иван Детско–юношеский туризм. - М., Бета-сервис, 1998.-542
- 7.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный Туризм» 2002г. 8.
- Правила по виду спорта «Спортивный туризм» Минспорттуризма России от “10” ноября 2010 г. № 1199.
9. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная». Москва 2009 г.