

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Толькинский центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено:
на Педагогическом совете
от « 30 » августа 2014 г.
протокол № 8



Утверждено:
Директор МУДО «ТЦ ДОД» П.А. Кеуш
от « 30 » августа 20 14 г.
приказ № 68

В новой редакции:
приказ №126 от 25.12.2014 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Параллель»

Составитель: Черней Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Толька, 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – спортивно-оздоровительная.

При разработке программы использованы нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Устав МУДО «ТЦДОД».

Актуальность. 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.

Педагогическая целесообразность программы. 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.

Новизна и отличительные особенности программы. 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 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, через занятия спортивным туризмом сформировать физически здоровую личность, способную к саморазвитию.

Для выполнения цели ставятся следующие задачи:

- пропаганда туристско-спортивной 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 - третий год обучения предполагают совершенствование знаний, компетенции воспитанников, повышение их спортивной квалификации.

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 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 общеразвивающей 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, горных и водных походах 1,2 категории сложности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Узлы	8	2	6
4.	Классификация и постановка спортивных дистанций	12	2	10
5.	Отдельные технические приемы	44	4	40
6.	Поход выходного дня (ПВД)	28	2	26
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные»	12	-	12
9.	Учебно-тренировочный поход.	26	2	24
ИТОГО:		144	15	129

Содержание программы 1 года обучения

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

Снаряжение. Основные требования к использованию снаряжения. Карабины, зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. 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 самостраховки. 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 год обучения

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Оборудование и прохождение технических этапов	8	2	6
4.	Тактика	12	2	10
5.	Отдельные технические приемы	44	4	40
6.	Поход выходного дня (ПВД)	28	2	26
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные)	12	-	12
9.	Учебно-тренировочный поход.	26	2	24
ИТОГО:		144	15	129

Содержание программы 2 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 год обучения

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Ориентирование	24	8	16
3.	Узлы	10	-	10
4.	Техника пешеходного туризма	30	2	28
5.	Лыжная подготовка	18	-	18
6.	Общая физическая подготовка	40	2	38
7.	Первая мед.помощь	4	-	4
8.	Обязанности участников соревнований	6	-	6
9.	Контрольно – комбинированный маршрут. Соревнование по технике туризма.	10	-	10
ИТОГО:		144	13	131

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие. Цели и задачи. Инструктаж по безопасности.

Ориентирование. Определение своего местоположения относительно элементов окружающего пространства.

Узлы. Специальные узлы, используемые на маршрутах и дистанциях.

Техника пешеходного туризма. Основной целью является пешее преодоление маршрута по слабопересеченной местностью.

Лыжная подготовка. Прикладной вид физического воспитания связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу.

Общая физическая подготовка. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Первая мед.помощь. Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия.

Обязанности участников соревнований. Знание правил соревнований, положение о соревнованиях, программу мероприятия и строго выполнять их требования.

Контрольно – комбинированный маршрут. Соревнование по технике туризма. Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательного процесса по программе туристического мастерства используются различные формы занятий, как в помещении (кабинет), 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) (15 комп.);
- верёвка страховочно-спасательная статическая (100 м);
- карабины (30 шт.);
- жумар (5 шт.);
- спусковое устройство (5 шт.);
- блок – ролики (5 шт.);
- каски (5 шт.);
- набор котелков (4 шт.);
- флажковое ограждение (200 м.);
- секундомер механический (1 шт.);
- коврик туристический (20 шт.);
- палатка трёхместная (4 шт.);
- компас (10 шт.);
- спальный мешок (10 шт.);
- рюкзак (10 шт.);
- тент туристический (1 шт.);
- лодка «ветерок» (1 шт.)
- гермомешки с рукоятями для транспортировки (2 шт.);
- фонарь туристический налобный (6 шт.)

Список литературы:

Список использованной литературы

1. Анфиногенов Т.К. «Туристско-краеведческая работа со школьниками» Новосибирск 1990г.
2. Правила соревнований по туристской технике. ЦСТиЗ. 1989г.
3. Панкеев И.Н. Детско-юношеский туризм. - М., Бета-сервис, 1998.-542
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный Туризм» 2002г.
5. Правила по виду спорта «Спортивный туризм» Минспорттуризма России от “10” ноября 2010 г. № 1199.
6. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная». Москва 2009 г.

Список литературы для педагога:

1. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
2. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
3. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы : учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
4. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей)

1. Винокуров В.К. Безопасность в альпинизме. ФиС. 1983г.
2. Круглов Ю.Г Основы безопасности и жизнедеятельности.. М., 1982.- 81
3. В.М.Кожевникова, П.А.Николаева. Редкол.: Л.Г.Андреев, Н.И. Балашов, А.Г.Бочаров и др. Основы туристического мастерства. - М.: Сов. Энциклопедия, 1987г.-752 с.