

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ушаковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«ПРИНЯТО»
решением педагогического совета
МБОУ «Ушаковская СОШТ»
Курского района Курской области
Протокол от 29.08.2023г. № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом МБОУ «Ушаковская СОШ»
Курского района Курской области
от 29.08.2023 № 46-к
Директор И. И. Турецкий



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности

«Туризм»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся – 12-17 лет
Объем – 36 часов
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Залогина Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Стр.	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3	
2.	1.1. Пояснительная записка		
3.	1.2. Цели и задачи программы		6
4.	1.3. Планируемые результаты		6
5.	1.4. Содержание программы		7
6.	Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий		
7.	2.1. Календарный учебный график	11	
8.	2.2. Оценочные материалы	11	
3.	2.3. Формы аттестации	12	
4.	2.4. Методическое обеспечение программы	13	
2.	2.5. Условия реализации программы	14	
3.	2.6. Рабочая программа воспитания	15	
3.	3.Список литературы	22	
4.	4.Приложения	23	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16); Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

-Устав МБОУ «Ушаковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

-Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм» МБОУ «Ушаковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

-Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «Ушаковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» обусловлена тем, что происходит акцентирование воспитательной составляющей отечественной образовательной системы. Воспитывается, формируется личность, передаются ценности и традиции, на которых основано общество.

Отличительной особенностью программы «Туризм» является взаимосвязь всех проводимых занятий. В основе программы – комплексный практико-ориентированный подход, составляющими которого являются продуктивный и деятельностный подходы. Полученные знания и умения отличаются способностью переноса и применения в разных сферах учебной и бытовой деятельности.

В результате у детей воспитывается интерес к деятельности туристического характера, желание создать группу волонтеров, интересней придумать и как можно помочь. В своей работе дети передают те положительные качества личности, которые помогают быть гражданином РФ.

Уровень программы. Программа «Туризм» имеет один уровень: первый год обучения относится к стартовому уровню.

На стартовый уровень обучения принимаются все желающие без ограничений. Наличие творческих способностей, уровень мотивации (высокий, достаточный), личностные качества выявляются через собеседование, опрос, анкетирование.

Наполняемость учебной группы первого года обучения – 12-15 человек.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет. Обучающимися программы могут быть дети, проживающие на территории МБОУ «Ушаковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

Подростковый возраст (12-15 лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (6–9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле, однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

Старший подростковый возраст (15-17 лет) - В общении со сверстниками и взрослыми старше школьники тяготеют к дискуссионным формам. Причем тема для дискуссии может быть любая. Главным для них является отстаивать свою собственную точку зрения. Основные темы лежат, конечно, в нравственно-этической плоскости. Это своеобразная подготовка к переходу во взрослый мир. Искания старшеклассников, как правило,

эмоционально окрашены, экспрессивны. Они горячо и страстно отстаивают свое мнение.

Старший школьный возраст - это время поиска смысла жизни, открытий и экспериментов, готовность проникать в сущность вещей, явлений, устанавливать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы.

Объём и срок освоения программы. Программа «Туризм» рассчитана на один год обучения. Количество учебных часов на первый год обучения – 36 часов.

Объем программы: 36 часов.

Режим занятий. Занятия первого года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий - групповая, в разновозрастных учебных группах (с разницей в возрасте 2-4 года) с постоянным составом обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная в рамках учреждения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму, ориентированию и краеведению.

Задачи программы:

Образовательно-предметные:

- - совершенствование комплекса специальных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- обучение учащихся умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- совершенствование техники по спортивному туризму;
- ознакомление с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;
- формирование навыков судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- обучение работе со специальным оборудованием спасателей;

- совершенствование умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- обучение правильному применению специальных приемов спортивного ориентирования на местности.
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- познание краеведческих особенностей России: изучение природных ценностей и особенностей центральной полосы России.

Компетентностные задачи:

- - совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;
- развитие внимания и концентрации внимания в стрессовых для организма ситуациях (старты на соревнованиях);
- развитие зрительной памяти;
- развитие моторики.

Личностные задачи:

- - совершенствование волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- формирование способности к адекватной самооценке собственных сил;
- формирование силы воли и дисциплинированности;
- воспитание стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях, целеустремленности и упорства;
- расширение общей культуры и кругозора;
- воспитание ответственности, самостоятельности и самоконтроль;
- прививать чувство сплоченности и коллективизма

1.3 Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты

В результате учащиеся

- освоят комплекс специальных теоритических знаний и приобретут практический опыт, необходимый для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- познакомятся с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;
- получат судейскую практику на соревнованиях по туристическому многоборью;
- научатся работать со специальным оборудованием спасателей;
- совершенствуют умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- совершенствуют применение приемов спортивного ориентирования на местности;
- умеют самостоятельно прорабатывать тактику и отрабатывать технические элементы дистанции и походов.

Компетентностные результаты

Обучающиеся приобретут следующие компетенции:

- способность к формулированию и определению цели учебной деятельности;
- способность к планированию действий и работе по плану;
- способности к основам рефлексии;
- способность к первичному ориентированию в источниках информации;
- способность к поиску и применению новой информации;
- способность к осознанному формулированию и высказыванию своего мнения;
- адекватное восприятие мнения других людей;
- согласование своих интересов с мнением других людей.

Личностные результаты

Обучающимися будут проявлены:

- любознательность, познавательную активность;
- фантазия, воображение;
- основы здорового образа жизни;
- достижение ситуации успеха;
- стремление к самостоятельному принятию решений;
- основы духовно-нравственных представлений;

- наглядно-образное, аналитическое мышление;
- произвольное и направленное внимание;
- уважение к мнению собеседника;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи.

1.4 Содержание программы

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическое многоборье как вид спорта			
1.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1	-
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	1	1	-
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	1	0.5	0.5
1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1	0.5	0.5
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ		-	5
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ			5
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ			5
1.9	Туристские слёты и соревнования			10
		20	4	16
2	Ориентирование на местности			
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	
2.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1
2.3	Техника ориентирования	1		1
2.4	Тактика ориентирования	1		1
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
		7	2	5
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	-
3.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	0.5	0.5

3.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1
		2	0.5	1.5
4	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	0.5	0.5	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	0.5	-	0.5
4.3	Общая физическая подготовка	1	-	1
4.4	Специальная физическая подготовка	1	-	1
		3	0.5	2.5
5	Организация и проведение походов			
5.1	Подготовка к походу	0.5	-	0.5
5.2	Краеведение	0.5	0.5	
5.3	Организация туристского быта	0.5	-	0.5
5.4	Питание в туристском походе	0.5	-	0.5
5.5	Подведение итогов похода	1	-	1
		4	0.5	2.5
	Итого за период обучения	36	7.5	27.5

Содержание учебного плана

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Краеведческие особенности России.

Теоретическая часть: Подведение итогов предыдущего сезона. Изучение природных ценностей и особенностей центральной полосы России.

2. Техническая подготовка.

2.1. *Переправы. Отработка приемов самонаведения.*

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении переправ различных типов, при их прохождении, при организации страховки на переправах.

Практическая часть: наведение переправ различных типов (через «сухой лог», через «воду») и их прохождение (самостоятельное и командное). Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Организация полиспаста. Снятие переправы. Переправа по бревну. Переправа первого участника: «на усах», «маятником», «верхом на бревне». Параллельные перила. Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.2. Траверс. Отработка приемов самонаведения.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении траверса различных типов, при его прохождении, при организации страховки на переправах.

Практическая часть: организация страховки и самостраховки на траверсах (горизонтальный, косой). Действие первого участника. Наведение траверса. Снятие траверса. Прохождение участниками траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.3. Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при спусках и подъеме, при их прохождении, при организации страховки.

Практическая часть: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Отработка приемов. Подъемы: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.4. Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций

Теоритическая часть: объяснение необходимости непрерывности страховки и способов ее реализации.

Практическая часть: непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.5. Бревно. Укладка и организация переправы.

Теоритическая часть: объяснение правил способов укладки бревна, разницы при страховке первого участника через «сухой» и «мокрый» лог.

Практическая часть: страховка первого участника («сухой» и «мокрый» лог) и сопровождение остальных. Правила и способы укладки бревна. Распределение обязанностей в команде при укладке бревна.

Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.6. Преодоление болот: кочки, жерди.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при преодолении болот по средствам кочек и жердей.

Практическая часть: преодоление болота по кочкам и жердям. Командные действия. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.7. Страховка и самостраховка. Отработка приемов.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов с использованием страховки, самостраховки. Отличие нижней и верхней командной страховки.

Практическая часть: отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка технических приемов с разными

видами самостраховки («усы», длинная самостраховка, динамическая самостраховка «прустик»). Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.8. Ориентирование на местности.

Теоритическая часть: действия при работе с картой, при «потере на карте», возвращение, если заблудились

Практическая часть: повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП. Отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.

2.9. Поисково-спасательные работы.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем», при поиске пострадавшего в завале.

Практическая часть: отработка технических приемов ПСР. Технические этапы: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем». Поиск пострадавшего в завале, в лавине, на местности. Разбор основных ошибок на этапах и их исправление.

2.10. Преодоление снежно-ледовых склонов.

Теоритическая часть: правила обращения с «кошками», ледорубом и способы их применения.

Практическая часть: движение в связках. Движение в «кошках». Использование ледоруба: как точки страховки, как точки опоры, для рубки ступеней, для самозадержания при срыве. Движение на три такта. Рубка ступеней. «Австрийский шаг». Организация точек страховки и само страховки: ледоруб, ледобур, снежный якорь, ледовая проушина. Отработка приемов работы на снежно-ледовых склонах. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.11. Спуски-подъемы на лыжах.

Теоритическая часть: правила при движении на лыжах, при спусках и торможениях.

Практическая часть: спуск на лыжах по склону с торможением: «плугом», «полуплугом», падением на бок. Спуск серпантинном. Спуск по крутому склону. Подъем на лыжах: серпантинном, в лоб: «лесенкой», «елочкой». Тропление лыжни Отработка навыков движения на лыжах по пересеченной местности. Разбор основных ошибок и их исправление.

3. Судейская подготовка

3.1. Правила туристских соревнований.

Теоретическая часть: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштабов соревнований,

главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Образцы документации. Протоколы.

Практическая часть: изучение документа «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

3.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теоретическая часть: организация, проводящая соревнования. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнования.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его исполнением.

Практическая часть: помощь в проведении соревнований

3.3. Положение о слете и туристском соревновании

Теоретическая часть: «Положение о соревнованиях» – основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

3.4. Судейская коллегия.

Теоретическая часть: беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Практическая часть: судейство на соревнованиях различного уровня.

3.5. Обеспечение безопасности туристских соревнований.

Теоретическая часть: выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников.

Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.6. Организация старта и финиша

Теоретическая часть: виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование места старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.7. Организация и работа секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Теоретическая часть: состав секретариата, задачи и содержание его

работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Служба информации, задача и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.8. Подготовка дистанций соревнований

Теоретическая часть: комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и

описаний. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.9. Организация судейства этапов.

Теоретическая часть: количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе. Порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Судейство на этапах во время сборов и подготовки к соревнованиям.

3.10. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Теоретическая часть: ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования.

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию:

азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.11. Организация и судейство вид «Туристская техника»

Теоретическая часть: виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на всероссийских соревнованиях.

3.12. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Теоретическая часть: содержание соревнований. Их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение

Безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на всероссийских соревнованиях.

3.13. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Теоретическая часть: судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояние кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов.
Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.
Определение результатов.

Практическая часть: разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на соревнованиях разного уровня.

3.14. Организация и судейство вида «Туристский поход»

Теоретическая часть: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристских походов. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристских походов. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, взрослые группы, допуск участников. Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Практическая часть: участие в защите «маршрута» (похода).

3.15. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Теоретическая часть: содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практическая часть: участие в ПСР.

4. Итоговые занятия.

Теоретическая часть: правила поведения и участия в тренировочных сборах и соревнованиях.

Практическая часть: участие в тренировочно-спортивных сборах и соревнованиях различного уровня.

Социальная практика

- закрепление полученных знаний, умений и навыков для участия в спортивных сборах, соревнованиях и походах различной категории сложности;
- участие в горные, пешие, водные походах, различной категории сложности, в палаточные лагеря, в выездных спортивных сборах, в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности», «Юный спасатель»;
- изучение природно-климатических особенностей и растительного мира центральной полосы России.
- подведение итогов, анализ результатов прошедших мероприятий.

4. Приложения.

Приложение 1.

Календарный учебный график

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Праздничные дни	Количество Учебных часов/ занятий	Дата промежуточной аттестации (1 полугодие)	Дата итогового контроля (промежуточной аттестации) (2 полугодие)
01.09.2023	31.05.2024	36	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября, 31 декабря	72	19.12.2023	19.05.2024
Место проведения занятий	МБОУ «Ушаковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области					

Методические и дидактические пособия

- Лекция (специальное снаряжение альпинистов, спортивных туристов и спасателей) разработчик Зайцева А.И.
- Лекции (поисковая работа, точки опоры на снежно-ледовом рельефе) автор Пит Хилл, Стюарт Джонс;
- Материал из книг, которые указаны в списке литературы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нахождении в зоне срыва участника, падения снаряжения;
 - при неправильном выполнении самостраховки или страховки или её отсутствие на опасных участках; при не выполнении правил и условий занятий по самостраховке или страховке,
 - отсутствие на опасных участках судейской страховки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить личное и групповое снаряжение на предмет механических или иных повреждений.
3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
5. Ознакомиться с программой занятия.
6. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по

устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.

3. Если обнаружите нарушения /разрушения/ в состоянии искусственного рельефа, мест крепления станций, мест самостраховки, страховки - немедленно сообщите об этом преподавателю.
4. При страховке внимательно следить за действиями страхуемого, быть готовым в любой момент среагировать на его срыв.
5. Не находиться под участником, выполняющим подъём, спуск (в зоне падения при срыве, в зоне падения снаряжения).
7. Подсказывать другим учащимся о недостатках в его снаряжении (могущих привести к возникновению опасной для здоровья ситуации) или неправильном (небезопасном) выполнении технико-тактического приёма.
8. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
9. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

3. Список литературы

1. Программа «Большое Приключение», 2012;
2. П.Хилл, С.Джонс «Навыки альпинизма. Курс тренировок»;

3. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации», ЦДЮТур.
4. М.Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
5. И.А.Дрогов «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма». Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г
6. Я.В.Волколаков «Общая Хирургия», Рига «Звайгзене», 1989г.
7. «Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг.» М.:1998.
8. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся», М.:1999.
9. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
- 10.«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», М.:1995.
- 11.«Русский турист», нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг., М.:1998
- 12.«Самодельное туристское снаряжение», «Физкультура и спорт», М.:1986.
- 13.«Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999.
- 14.«Снаряжение для горного туризма», М.:1987.
- 15.«Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение», М.:1988.
- 16.А.А.Коструб «Медицинский справочник туриста», М.:1986.
- 17.А.Е.Берман «Юны турист», М.:1977.
- 18.А.И.Аппенянский «Физические тренировки в туризме», М.:1989.
- 19.А.С.Шибает «В голрах», М.:1997.
- 20.А.С.Шибает «Переправа», М.:1996.
- 21.В. Абалаков «Спутник альпиниста», М.:1970.

22. В.Г. Варламов «Физическая подготовка туристов-пешеходников», М.:1979.
23. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды», М.:1980.
24. В.Г. Стрелец, Н.Н. Алфимов, В.В. Белоусов «Туризм и здоровье», Л.:1982.
25. В.И. Ганопольский «Организация и подготовка спортивных туристских походов», М.:1986.
26. В. Куликов, Ю. Константинов «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М.:1997.
27. В. Нурмиаа, «Спортивное ориентирование»
28. И.В. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», 2 изд., М.:1973.
29. Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая «Питание туристов в походе», М.:1980.
30. Н.В. Бардин «Азбука туризма». «Просвещение», М.:1981.
31. Организация и подготовка спортивного туристского похода», Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», М.:1986.
32. П.П. Захаров «Инструктору альпинизма», «Физкультура и спорт», М.:1988.
33. Э. Линчевский «Психологический климат туристской группы», М.:1981.
34. Ю.Л. Шальков «Здоровье туриста», «Физкультура и спорт», М.:1987.
35. Ю.С. Константинов «Подготовка судей соревнований по туризму», М.:1998

Приложение 1

Контроль базовых знаний (вязка узлов на время)

Ф И О	Пря мой	8-ка (пет лей)	8-ка (встре чная)	Схватыв ающий узел	Встре чный	Австри йский провод ник	Греп вайн	Зая чьи уши	Шты к с обно сом	Бул инь	Стре мя (пет лей)	Стре мя (вок руг опор ы)

Приложение 2

Текущий контроль знаний (прохождение технических этапов на время)

Ф И О	Спуск		Подъем		Подъем на 90 °		Косая навесна я		Навесна я перепра ва		Паралле льные перила		Траверс		Бревно		Траверс		
	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	с на ве д	без на ве д	