

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Утверждаю:
Директор Центра туризма и экскурсий
Н.В. Косолобова
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ
ПРОГРАММА
по туризму
для спортивно-одарённых учащихся
городского округа город Рыбинск
«ОТ ВЫСОТ К ВЕРШИНАМ»

Возраст участников - 11-18 лет,
Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации 1 год

Авторы:
педагог–организатор
А.А. Парамонова
Руководитель структурного подразделения
И.А. Седова

Рыбинск
2017 г.
Откорректирована в 2019 г., 2020 г., 2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Введение	3
2. Ресурсное обеспечение	4
3. Управление.....	5
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	6
5. Формы подведения итогов реализации образовательной программы	6
6. Учебно – тематический план.....	6
7. Содержание учебно – тематического плана	7
8. Список литературы.....	7

Пояснительная записка

1. Введение

Спортивный туризм – истинное воплощение культуры свободного времени. Во всех формах своей деятельности он способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, принятию решений в экстремальных ситуациях.

1.1 Направленность образовательной программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности

Актуальность этой программы в том, что она, учитывая потребности спортивно-мотивированных детей, способствует их дальнейшему совершенствованию, позволяет им выйти на более высокий уровень умений и навыков по спортивному туризму.

1.3. Цель и задачи программы

Целью программы «От высот к вершинам» является формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать совершенствованию умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма, позволяющих участвовать в соревнованиях более высокого уровня
- Выявление одарённых детей.

Воспитательные:

- Популяризировать спортивный туризм, как увлекательный вид досуга и отдыха для всех возрастов.

Развивающие

- Развивать потребность в систематических занятиях спортом и мотивацию на здоровый образ жизни.
- Развивать и совершенствовать тактико–техническую подготовку юных туристов.
- Способствовать развитию потребности к участию в спортивных походах.

Для реализации задач требуются следующие условия:

- педагог должен иметь туристский опыт, позволяющий подготовить учащихся к соревнованиям на дистанциях 1 – 2 классов; необходимо наличие материального оснащения для проведения занятий и соревнований .

1.4. Отличительные особенности программы

Отличие программы «От высот к вершинам» от программы «Туриада - Школа путешествий» в том, что она ориентирована на спортивно-мотивированных учащихся, для которых организуются соревнования по спортивному туризму в зале на индивидуальных дистанциях 1 и 2 класса по трём возрастным группам.

1.5. Возраст детей

В программе могут принимать участие учащиеся общеобразовательных учреждений, специальных учебных заведений, профессиональных училищ, туристско-краеведческих объединений и клубов в возрасте от 11 до 18 лет по трем возрастным группам: девочки-мальчики, юноши-девушки, юниоры и юниорки, согласно Положению.

1.6. Сроки реализации

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на учащихся 5 - 11 классов.

1.7. Формы работы

Формой работы программы «От высот к вершинам» является открытое первенство по спортивному туризму в зале среди учащихся образовательных учреждений городского округа город Рыбинск, которое проводится в три этапа в течение учебного года.

Перед соревнованиями для педагогов проводятся инструктивно – методические совещания, а также мастер-классы.

На каждый этап соревнований составляется техническая информация по каждому классу дистанции.

При реализации программы применяются следующие педагогические принципы:

- концентрический принцип обучения
- дифференциация;
- уважение личности ребенка;
- вариативность программы.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Реализация программы заключается в успешном преодолении дистанций учащимися и выполнении спортивных разрядов, а также повышении конкурентоспособности на региональном и российском уровне.

Открытое первенство по спортивному туризму «От высот к вершинам» является также способом проверки туристских умений и навыков в преодолении препятствий.

2. Ресурсное обеспечение

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

Открытое первенство «От высот к вершинам» проводится по Правилам организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации(1995года), Правилам соревнований по спортивному туризму (2017 г.) и Регламенту по пешеходному туризму, Положениями об открытых первенствах городского округа город Рыбинск по спортивному туризму, согласованному с Департаментом по физической культуре, спорту и молодежной политике и Департаментом образования городского округа город Рыбинск (Положения ежегодно корректируются).

2.2. Программно-методическое обеспечение

Все мероприятия программы поддерживаются соответствующим программно-методическим сопровождением: Положением, Приказом, различными Приложениями (технической информацией, перечнями снаряжения, формами заявок и т.д.). Открытое первенство «От высот к вершинам» являются срезом знаний для учащихся, возможностью проявить себя и сравниться с другими, проверить свой личностный рост.

2.3.Кадровое обеспечение

Кадровый потенциал для реализации программы «От высот к вершинам» - это работники Центра туризма и экскурсий городского округа город Рыбинск, а также выпускники объединений Центра туризма, туристская общественность города.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Центр туризма обладает достаточными материально – техническими ресурсами для реализации заявленных программой мероприятий. Это - туристское снаряжение для постановки дистанций (веревки, карабины и т.п.). Соревнования проводятся на базе СОШ № 26, СОШ № 6 и школы-интерната № 2 «Рыбинский кадетский корпус», спортзалы которых оборудованы для проведения таких мероприятий.

2.5. Ресурсы социального партнерства

Социальными партнерами Центра туризма являются Департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике городского округа город Рыбинск, спортивный клуб ПАО «ОДК - Сатурн», турклуб «Стратим», ГОУ ЯО ЦДЮТурЭк, Федерация спортивного туризма ЯО.

3. Управление

Координация и руководство осуществляются Центром туризма и экскурсий совместно с Советом из наиболее активных туристских организаторов и педагогов дополнительного образования. Центр и Совет оказывают методическую помощь, проводят практические занятия и семинары с педагогами.



4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Спортивный туризм — вид спорта, требующий овладения множеством общих и специальных знаний. Естественно, что каждому ребенку необходимо разное время, чтобы овладеть навыками и умениями спортсмена - турмногоборца. В личностном плане основные мероприятия программы дают каждому участнику представление о спортивном туризме в дисциплине «Дистанция - пешеходная» (код вида спорта - 0840005411Я).

Каждый участник соревнований по спортивному туризму в возрасте до 14 лет трижды в течение года успешно преодолевший любую дистанцию, выполняет III юношеский разряд по спортивному туризму.

Участники соревнований по спортивному туризму, выступающие по группе МЖ 15 и старше, имеют возможность выполнить нормативы III взрослого и выше разряда по туризму (до II взрослого включительно при наличии судей определенных категорий). Количество стартов в программе позволяет участникам выполнять массовые спортивные разряды.

Туризм обладает высоким педагогическим потенциалом, потому что при подготовке к соревнованиям и на самих дистанциях, каждый участник приобретает умение отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию, самостоятельно принимать решения, брать ответственность за свои действия, учится быть толерантным.

5. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При подведении итогов программы «От высот к вершинам» определение количества баллов за участие следующее:

в соревнованиях муниципального уровня по спортивному туризму среди учащихся городского округа город Рыбинск:

на дистанции 1-го класса за каждого участника начисляется **1 балл + 1 балл**, если занял призовое место;

На дистанции 2-го класса – за каждого участника – **2 балла + 2 балла** за призовое место.

в соревнованиях регионального уровня:

начисляется за каждого участника – **3 балла + 3 балла** за призовое место;

в российских соревнованиях и слетах:

начисляется **5 баллов** за каждого участника + **5 баллов** за призовое место;

на международных соревнованиях и слетах

начисляется **7 баллов** за каждого участника + **7 баллов** за призовое место.

Данные баллы, набранные участником в течение учебного года, идут образовательной организации, где учится данный ученик, в зачет программы «От высот к вершинам», которая входит в массовую программу «Люблю тебя, моя Россия».

Подведение итогов проводится на муниципальном туристско-краеведческом празднике «Равнение на лучших» (в ноябре каждого года).

6. Учебно–тематический план

№	Наименование темы	теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма в зале	3	12	15
3	Судейская практика		1	1
	Итого	5	13	18

7. Содержание учебно–тематического плана

1. Введение
Знакомство с Положением о мероприятии. Техника безопасности в дороге, в спортивном зале, на дистанциях и правила поведения. Личная гигиена туриста. Экипировка. Психологическая и морально – волевая подготовка.
2. Спортивный туризм
Теория: виды туризма, формы и формат соревнований, Правила соревнований по спортивному туризму, Регламент, туристское снаряжение, назначение узлов, технические приемы, тактика прохождения этапов, самостраховка, сопровождение, страховка. Разбор ошибок. Штрафы.
Практика: вязка узлов; маркировка веревок; организация самостраховки, сопровождения, страховки; организация и снятие перил; работа со специальным туристским снаряжением и уход за ним; подготовка веревок к различным этапам; прохождение блок – этапов.
3. Судейская практика
Практика: подготовка и проверка снаряжения, помощь в постановке дистанций, работа в качестве секретаря этапа, контролера.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год	0,5	2	18

8. Список литературы

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФИС, 1981.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
3. Крайнева И.Н. Узлы. – С.Петербург, 1997.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003
5. Правила соревнований по спортивному туризму, 2017.
6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта -0840005411Я)