

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «РОЗА ВЕТРОВ»

Программа утверждена на  
заседании методического совета  
ГБУДО Республики Марий Эл  
«Детско-юношеский центр  
«Роза ветров»  
Протокол № 1  
от « 19 » февраля 2018 года

«Утверждаю»  
Директор ГБУДО  
Республики Марий Эл  
«Детско-юношеский центр  
«Роза ветров»  
П.А. Новоселов  
« 19 » февраля 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Спортивный туризм»**  
(с детьми среднего и старшего возраста)  
(сборная команда Республики Марий Эл по спортивному туризму  
и «Школа безопасности»)

Срок реализации программы: 5 лет  
Программа разработана педагогом  
дополнительного образования  
Алафузовым Александром Леонидовичем

г. Йошкар-Ола  
2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (спортивный туризм и «Школа безопасности») относится к комплексным программам, объединяя физкультурно-спортивную деятельность обучающихся и обучение воспитанников безопасной жизнедеятельности.

Спортивный туризм является универсальным видом, сочетающим в себе элементы спортивного ориентирования, легкой атлетики, тяжелой атлетики, скалолазания, плавания, велоспорта, гимнастики и других дисциплин. Его многогранность – прекрасный способ воспитания физических, психологических и морально-деловых качеств человека. Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствуют приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Процесс освоения принципов безопасности жизнедеятельности прослеживается с момента зарождения жизни на земле, начиная от простейших организмов и заканчивая человеком. Человек издревле познавал тайны природы, законы взаимодействия природных факторов, стараясь тем самым обезопасить себя от них или поставить их себе на службу. Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Социально-адаптированный и психологически устойчивый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ответственный, трудолюбивый, добросовестный,

оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести.

Направления «Спортивный туризм» и «Школа безопасности» в Республике Марий Эл развиваются достаточно динамично. Определенно прослеживается динамика роста подготовки спортсменов-разрядников, причем в любой категории, начиная от юношеских разрядов и заканчивая Кандидатами в Мастера спорта и Мастерами спорта.

Объединение «Спортивный туризм» организовано в 2001 году на базе Детско-юношеского центра «Роза ветров» и успешно развивается по сей день. Это подтверждается результатами выступлений, обучающихся объединения на протяжении многих лет на различных соревнованиях, слетах, фестивалях различного уровня – от межрегиональных до международных.

Программа «Спортивный туризм» составлена на основе типовых программ для системы дополнительного образования детей «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» и «Юные туристы», а также с учетом собственного опыта работы в качестве педагога дополнительного образования и современных требований.

Продолжительность образовательного цикла – 5 лет обучения. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 15 часов в неделю. Уникальность данной образовательной программы в том, что в основе ее реализации лежат и очные, и заочные формы обучения.

Количественный состав обучающихся – 30 человек (12-18 лет). Набор в объединение осуществляется на конкурсной основе из числа обучающихся в объединениях «Спортивный туризм» и «Школа безопасности», которые показывают положительный результат на соревнованиях республиканского уровня.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные

особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, сборов, соревнований.

Целью образовательной программы является формирование состава сборной команды Республики Марий Эл по спортивному туризму для участия в межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях по направлениям «Спортивный туризм» и «Школа безопасности».

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

1. Ознакомить с отдельными разделами правил соревнований по спортивному туризму и «Школе безопасности», с их организацией и проведением;

2. Способствовать овладению разносторонними знаниями и умениями в области физической, топографической, технической, тактической подготовленности.

Развивающие:

1. Совершенствовать физическое и техническое мастерство обучающихся;

2. Закрепить и совершенствовать технические особенности в видах туризма.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию толерантного отношения к окружающему миру;

2. Способствовать воспитанию таких личностных качеств как мужество, чувство патриотизма, желание добиваться высоких результатов в спорте.

Оздоровительные:

1. Развивать выносливость детского организма, содействовать его закаливанию.

Основные формы проведения занятий: беседы, практические занятия в помещении и на местности, дистанционное обучение.

В программе предусматривается участие в следующих соревнованиях, слетах и тренировочных сборах:

Сентябрь	Учебно-тренировочные сборы, подготовка к Всероссийским соревнованиям по спортивному туризму «Гонка четырёх» и Чемпионату РМЭ по спортивному туризму Участие Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму «Гонка четырёх»
Октябрь	Дистанционное обучение
Ноябрь	Дистанционное обучение
Декабрь	Дистанционное обучение
Январь	Учебно-тренировочные сборы, подготовка к всероссийским соревнованиям по спортивному туризму на лыжных дистанциях
Февраль	Учебно-тренировочные сборы, подготовка к Чемпионату России по спортивному туризму на лыжных дистанциях, Первенству по спортивному туризму, всероссийским соревнованиям среди обучающихся по спортивному туризму
Март	Участие во всероссийских соревнованиях и Первенстве России по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Учебно-тренировочные сборы, подготовка к межрегиональным и всероссийским соревнованиям по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и «Школе безопасности»
Апрель	Дистанционные сборы
Май	Участие во Всероссийских соревнованиях «Весенний призыв»
Июнь	Учебно-тренировочные сборы для подготовки к Всероссийским соревнованиям по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; межрегиональным и всероссийским соревнованиям «Школа безопасности»
Июль	Учебно-тренировочные сборы, участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; межрегиональных и всероссийских соревнованиях «Школа безопасности», участие в слете союзных государств по спортивному туризму

Социальное партнерство.

Связь с родителями; учреждениями общего и дополнительного образования Республики Марий Эл; Министерство образования и науки Республики Марий Эл; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Республики Марий Эл; Департамент экологической безопасности,

природопользования и защиты населения; МЧС по Республике Марий Эл и др.

Критерии отслеживания результатов: выполнение нормативов, собеседование, участие в соревнованиях, тестирование и т.д.

### **Ожидаемые результаты за первый год обучения**

Обучающийся должен знать:

- Особенности спортивного туризма как вида спорта;
- Перечень и показание лекарств походной аптечки;
- Личное и групповое снаряжение туристов;
- Правила оказания доврачебной помощи во время походов и приемы транспортировки пострадавшего;
- Основные меры обеспечения безопасности во время соревнований;
- Технику и тактику пешеходных и лыжных дистанций 1-2 класса;

Обучающийся должен уметь

- Работать с картой, компасом, определять стороны горизонта на местности;
- Двигаться по азимуту по пересеченной местности;
- Преодолевать этапы 1 - 2 класса туристской техники по судейским перилам;
- Переносить легкопострадавшего простейшими приемами;
- Вести дневник самоконтроля;
- Организовать бивак, приготовить пищу в походных условиях;
- Уверенно и четко организовать самостраховку и командную страховку;

### **Ожидаемые результаты за второй год обучения**

Обучающийся должен знать:

- Разрядные требования по спортивному туризму и ориентированию, судейские звания;

- Организацию и проведение соревнований по спортивному туризму и «Школе безопасности»;
- Использование лекарственных растений;
- Способы изготовления носилок, волокуш на дистанциях соревнований;
- Систему штрафов в спортивном туризме на пешеходных и лыжных дистанциях;
- Технику и тактику лыжного туризма;
- Уловные знаки аварийной сигнализации;
- Прохождение этапов 2-3 класса;
- Меры по охране окружающей среды.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять меню и списки продуктов;
- Определять высоту предмета, дальность на предмет, крутизну склона;
- Оказывать доврачебную помощь при переломах, ранах, кровотечениях;
- Работать в связках на этапах 2-3 класса на соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- Проходить этапы лыжного туризма 2-3 класса;
- Транспортировать пострадавшего по пересеченной местности на носилках и волокушах.

### **Ожидаемые результаты за третий год обучения**

Обучающийся должен знать:

- Тактику действий группы в аварийной ситуации;
- Порядок оформления маршрутной документации;
- Правила первой доврачебной помощи;
- Составление тактических планов для прохождения короткой технической дистанции;

– Меры по охране окружающей среды;

Обучающийся должен уметь:

– Уверенно и четко работать в связках на пешеходных и лыжных дистанциях 3 класса;

– Уверенно и четко проходить этапы командной техники на дистанциях 3 класса спортивного туризма на пешеходных и лыжных дистанциях;

– Проходить этапы 3 класса дистанции по поисково-спасательным работам;

– Работать в спортивной группе и команде в любой роли.

### **Ожидаемые результаты за четвёртый год обучения**

Обучающийся должен знать:

– Тактику действий группы в аварийной ситуации;

– Порядок оформления маршрутной документации;

– Правила первой доврачебной помощи;

– Составление тактических планов для прохождения которой и длинной технической дистанции 4 класса ;

– Меры по охране окружающей среды;

Обучающийся должен уметь:

– Уверенно и четко работать в лично, связках и в команде на дистанциях 4 класса;

– Уверенно и четко проходить этапы командной техники на дистанциях 4 класса спортивного туризма на пешеходных и лыжных дистанциях;

– Проходить этапы 4 класса дистанции по поисково-спасательным работам;

– Работать в спортивной группе и команде в любой роли.

### **Ожидаемые результаты за пятый год обучения**

Обучающийся должен знать:



- Тактику действий группы в аварийной ситуации;
- Порядок оформления маршрутной документации;
- Правила первой доврачебной помощи;
- Составление тактических планов для прохождения короткой и длинной технической дистанции 5 класса ;

- Меры по охране окружающей среды;

Обучающийся должен уметь:

- Уверенно и четко работать в лично, связках и в команде на дистанциях 5 класса;

- Уверенно и четко проходить этапы командной техники на дистанциях 5 класса спортивного туризма на пешеходных и лыжных дистанциях;

- Проходить этапы 5 класса дистанции по поисково-спасательным работам;

- Работать в спортивной группе и команде в любой роли.