

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»  
города Искитима Новосибирской области**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 5 от «09» 11 2011 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 14 от «05» 09 2009 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от «02» 09 2009 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 3 от «04» 09 2010 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 13 от «06» 11 2013 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 15 от «04» 09 2014 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от «04» 09 2015 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от «06» 09 2016 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от «08» 09 2017 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от «31» 08 2018 года)

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
*Ирина И. Курдюмова*

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа «Спортивный туризм»  
школы туризма «Исток»**

Срок реализации: 6 лет  
Возраст учащихся: 9–18 лет  
Авторы-составители:  
педагог дополнительного образования высшей  
квалификационной категории  
Крысева Надежда Леонидовна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Черных Ольга Сергеевна

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Спортивный туризм»**

*педагоги дополнительного образования: Крысина Надежда Леонидовна*

*Черных Ольга Сергеевна*

*Мешалкин Егор Павлович*

**Направленность:** туристско-краеведческая.

**Цель:** формирование у детей и подростков целостного представления о туризме, через его многогранность.

**Задачи:**

- развитие и повышение технического и тактического мастерства у подростков;
- патриотическое воспитание;
- воспитание коммуникативных навыков;
- популяризация спортивного туризма.

**Отличительные особенности:**

- все содержание образования разделено по тематическим блокам;
- программа рассчитана на более долгосрочную реализацию;
- на каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса;
- Освоение содержания образования идет на двух уровнях – базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и профильном, который предполагает подготовку квалифицированных судейских кадров

**Краткое описание содержание программы:**

в содержательно - структурном плане образовательное пространство программы представлено 5 этапами, каждый из которых имеет свою тематику и соответствует году обучения:

«Азы туризма» – первый этап, где дети осваивают разработку маршрута, основные технические приемы и способы преодоления технических этапов, способы укладки рюкзака, знакомятся с краеведческими объектами и т.д.

«Практические и теоретические основы спортивного туризма» - второй этап. На этом этапе обучающиеся умеют двигаться по пересеченной местности, правильно вяжут туристские узлы, подгоняют и ухаживают за снаряжением, работают с картой, выполняют краеведческие задания.

«Туристская специализация» – третий этап. Ребята подводят итоги личных и командных достижений, выполняют нормативы по физической подготовке, заполняют маршрутные

документы, определяют оценку класса дистанций, выполняют технические и тактические приемы на дистанциях 2,3 класса и т.п.

«Судейская специализация» – четвертый этап. Воспитанники знают основные нормативные документы по туризму и применяют их, обладают сведениями по подготовке и проведению туристских соревнований, работают на соревнованиях различного уровня в качестве судей, участвуют в спортивных походах I-II категории сложности.

«Судейская, стажерская специализация» – пятый этап, который нацелен на профориентацию. Ребята участвуют в планировании дистанции, постановке, оборудовании и судействе этапов. Работают в составе секретариата, готовят судейскую документацию, отвечают за судейскую страховку. Руководят степенными походами, знают приемы подготовки к походу в полном объеме, участвуют в спортивных походах II-III категории сложности, в соревнованиях «Поисково-спасательные работы», умеют оказывать первую доврачебную помощь.

**Возраст обучающихся:** предпочтительный возраст вхождения в программу 9 - 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, с обязательным заключением врача о допуске к занятиям и по личному заявлению родителей. По итогам собеседования и с учетом возраста, возможно, начинать обучение вновь прибывших ребят со второго года обучения.

**Срок реализации:** 6 лет

**Формы и методы:** *формы* - беседы, практикумы, тренировки, групповые дидактические игры, консультации с группой участников перед соревнованиями, деятельность по самообслуживанию, спортивные игры, подготовка, проведение и участие в различных соревнованиях, спортивные и учебно-тренировочные походы. *Методы* – словесный, практический, наглядный.

**Режим занятий:** 9 ч. в неделю независимо от года обучения.

В связи со спецификой деятельности учебный год в школе туризма начинается в конце октября и заканчивается в июне, поэтому все спортивные походы, соревнования, профильные смены проходят в рамках образовательной программы. Категорийные походы проводятся вне сетки учебных часов и фиксируются в накопительной ведомости.

**Планируемые результаты:**

*обучающийся знает:*

- основные нормативные документы по туризму (инструкции, правила, кодекс путешественника). Методику категорирования пешеходного маршрута;
- основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Работу календарной службы;
- правила соревнований по туристскому многоборью. Методику судейства. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов;
- основные средства и методы специальной физической подготовки;

- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Тактические действия команды перед соревнованиями;
- роль разведки и восхождений на обзорные вершины. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности в тумане и темноте;
- причины травматизма. Особенности страховки и само страховки при движении на травянистых, осыпных склоновых и снежных склонах. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Обучающийся умеет:*

- обрабатывать путевые походные записи. Участвовать в подготовке и защите технического отчета;
- составлять календарный план и смету расходов на соревнования;
- пользоваться положениями о соревнованиях условиями к ним, инструкциям, правилами, применять методические рекомендации по преодолению различных препятствий;
- составлять план подготовки и проведения мероприятий. Разрабатывать положения о соревнованиях, условия к проведению. Подготовить инвентарь и снаряжение для соревнований. Участвовать в выборе района соревнований;
- участвовать в планировании дистанции, постановке и оборудовании этапов, их судействе. Работать в составе секретариата. Готовить судейскую документацию. Организовывать судейскую страховку на этапах. Участвовать в судействе;
- выполнять нормативы по физической подготовке, выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Выполнять приемы лыжной подготовки, ориентирования, туристской техники;
- участвовать в прохождении дистанции «техника туризма» «контрольно-туристический маршрут» кросс-поход, участвовать в спортивном походе I-III к.с.;
- выбирать оптимальный путь на маршруте. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентированию в ночное время;
- разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. Участвовать в соревнованиях «Поисково-спасательные работы», оказывать первую доврачебную помощь.

### **Форма подведения итогов:**

По завершению каждого учебного года переводная итоговая аттестация проводится в форме классифицированных соревнований и выполнения обучающимися нормативов III-I-ого разрядов; учебного зачетного похода 2 и 3 степени и выполнения нормативов III-I-ого юношеских разрядов; спортивных походов 1, 2 категории сложности и выполнения III спортивного разряда. *Итогом реализации образовательной программы является выполнение обучающимися нормативных требований на значки «Юный турист», «Турист России».*