

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

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от «08» 09 2014 года)

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ЦДО

М.И. Курдюмова

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

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ЦДО

М.И. Курдюмова

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № ___ от «___» _____ 20__ года)

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ЦДО
_____ М.И. Курдюмова

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № ___ от «___» _____ 20__ года)

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ЦДО
_____ М.И. Курдюмова

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № ___ от «___» _____ 20__ года)

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ЦДО
_____ М.И. Курдюмова

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

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 9 – 18 лет

Авторы-составители:
педагог дополнительного образования
Додонова Ольга Николаевна

г. Искитим
2017

Дополнительная общеобразовательная программа «Вертикаль»

Педагог дополнительного образования Ольга Николаевна Додонова

Направленность: туристско-спортивная

Целью программы: является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

обучающие

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию;

развивающие

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные

- воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Возраст обучающихся: в группы первого года обучения принимаются школьники на добровольной основе, обоего пола с 9-18 летнего возраста, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий спортивным туризмом и имеющие письменное согласие родителей или лиц их заменяющих на занятия в объединении и участие во всех выездных мероприятиях, предусмотренных настоящей программой.

Срок реализации: 3 года.

Формы и методы: 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 часов в неделю для первого года обучения;
- 9 часов в неделю для второго года обучения;
- 9 часов в неделю для третьего года обучения;

Планируемые результаты:

Обучающийся знает:

Место и время проведения занятий. Сведения о работе и традициях Школы туризма. Виды туризма. Кодекс путешественника. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о

масштабе карты. Различие топографических и спортивных карт. Группы условных знаков. Типичные формы рельефа. Стороны горизонта понятие азимута и его определение. Устройство компаса. Приемы пользования компасом. Способы измерения расстояний на карте и на местности (нитка, линейка, курвиметр). Ориентироваться с помощью карты в походе.

Понятие технических приёмов (спуск, подъем по склону, траверс склона, страховка, само страховка, узлы и т.д.). Правила и обязанности участников соревнований. Виды соревнований. Состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке. Правила оказания первой до врачебной помощи. Способы транспортировки. Правила поведения на природе. Требования безопасности при занятиях спортом. Правила соблюдения безопасности в туристских походах. Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации.

Роль и значение специальной физической подготовки туриста. Способы преодоления технических этапов дистанции 2-го и 3-го классов. Тактику и технику личного и командного прохождения различных этапов. Основные сведения о географическом положении НСО, климате, рельефе, растительном и животном мире, промышленности, транспортных магистралях.

Обучающийся умеет:

Измерять расстояние парами шагов. Определять точку стояния. Выполнять нормативы по физической подготовке. Совершенствовать физические навыки в соревновательных условиях. Правильно вязать узлы, работать с альпинистской верёвкой, страховочной системой, карабином. Организовать само- страховку. Выполнять технические приёмы, спуск, подъем, траверс, переправа ит. д. Соблюдать технику безопасности. Знать назначение медицинских препаратов. Оказывать первую помощь пострадавшему. Изготавливать носилки из подручных средств. Транспортировать пострадавшего в зависимости от травмы. Участвовать в соревнованиях муниципального, областного и регионального масштаба. Преодолевать технические этапы дистанции 2-гои 3-го классов. Организовать работу команды на технических этапах дистанции. Разрабатывать маршруты по интересным местам края. Знакомится с краеведческими объектами. Охранять природу.

Форма подведение итогов:

Уровень обучения и развития обучающихся отслеживается в течение всего срока реализации данной образовательной программы посредством наблюдения, участия детей в городских и областных соревнованиях по технике туризма, ориентированию, топографии и краеведению, на основании выполнения тактико-технических заданий, нормативов по общей и специальной физической подготовки. По отдельным темам в качестве диагностики уровня знаний обучающихся используются упражнения, задачи, кроссворды. Полученные результаты фиксируются в протоколах соревнований, прописываются в книжках туристов.

По завершению учебного года проводится итоговая аттестация в форме классифицированных соревнований и учебного зачетного похода 2 и 3 степени сложности и выполнения учащимися нормативов юношеских и взрослых спортивных разрядов.