


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №33 им. К.Маркса
с углубленным изучением математики»

Центр дополнительного образования МОУ СШ №33

«Утверждаю»
Директор МОУ СШ №33
Головлев М.А.
«07» сентября 2016 г.
Принято на заседании МО ЦДО
«29» августа 2016 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Юные туристы-многоборцы»
(модифицирована для работы с детьми,
обучающимися в ЦДО МОУ СШ №33)**

Срок реализации 5 лет
Возраст обучающихся: 13 – 17 лет (7-11 класс)

педагог дополнительного образования
Архипов Игорь Валентинович

Ярославль, 2016 г.

ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Педагоги, занимаясь туристским многоборьем с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С.Константинов, 2004). Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй и третий год, составляет 324 часа в год, из расчета 9 часов в неделю на одну группу, в четвертый и пятый – 432 часа, т.е. 12 часов в неделю на одну группу.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов. Месячная нагрузка преподавателя со-

ставляет 36 часов, годовая – 324 часа без многодневного зачетного похода, слета или другого итогового туристского мероприятия. В 4 и 5 годы - специализация спортсмена, увеличивается объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, происходит увеличение часов до 12 в неделю, до 432 в год нагрузки преподавателя.

В связи с особенностями подготовленности детей, получивших знания по программе «Юные туристы – краеведы» (4 года обучения), по данной программе на первом и втором году обучения уделяется большее внимание вопросам подготовки и выполнения технических этапов на дистанциях 1 и 2 классов в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному туризму. Также, благодаря оснащенности спортивных залов МОУ СШ № 33 г.Ярославля стендами с зацепами, процесс обучения по программе строится с использованием этого оборудования. Обеспечением безопасности является соблюдение инструкций и памятки по технике безопасности во время работы на стенде с зацепами.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, КТМ, ПСР (с 3-го года). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки - 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке - 2-3 годы; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений - 4-5 годы.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и го-

родского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3 класса городского (районного), областного, республиканского масштабов; участие в конкурсных программах слетов; подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Пятый год обучения – совершенствование технико-тактического мастерства, отработка приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов; выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не

менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Для успешной реализации поставленных задач нами выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности (табл. 1). Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Таблица 1

Учебный план (сетка часов)

№	Разделы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение	9	-	-	-	-
2	Туристское многоборье	119	155	187	231	228
3	Ориентирование на местности	38	37	24	57	56
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	17	12	-	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	66	72	56	89	93
6	Организация проведения походов	80	43	25	27	34
7	Факультативные занятия	-	-	20	28	21
	Общее количество часов	324	324	324	432	432