

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 им. М.Р. ЯНКОВА»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 19
Протокол от 31.05.2023 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 19

Приказ от 31.05.2023 № 157



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Туристическое многоборье. Спортивная подготовка»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Холопова А.А.,
педагог дополнительного образования
Центра образования цифрового и
гуманитарного профилей «Точка роста»

г. Заполярный
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристическое многоборье. Спортивная подготовка» (далее – программа) реализуется на базе Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна и актуальность программы

Программа направлена на формирование и совершенствование умений и навыков по ориентированию и спортивному туризму, а также создает условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категоризованных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Туристское многоборье - спортивная дисциплина, поэтому подготовка осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. В то же время, туристическое многоборье включает в себя, кроме соревновательной практики (как и любой вид спорта), участие учащихся в спортивных походах различной категории сложности (1,2 и 3) в различных районах страны. Именно в походах отрабатываются навыки, полученные на тренировках. В то же время походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания.

Основной составляющей подготовки юных туристов является совершенствование основных навыков выполнения технических приемов, закрепление основных знаний и умений полевой (походной) жизни.

В плане физической подготовки основной акцент делается на совершенствование скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Не менее важным элементом подготовки является внедрение в сознание детей чувства ответственности за свои поступки, чувства товарищества, взаимовыручки, настойчивости в достижении своей цели.

Туристическое многоборье является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Туризм и краеведение - два взаимодополняющих способа постижения учащимися природных и культурных особенностей своей страны и края.

Отличительная особенность программы проявляется в совершенствовании соревновательных элементов, доведение до автоматизма приемов исполнения технических элементов. При этом особое внимание уделяется тактической подготовке и изучается судейская подготовка.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам туристического многоборья. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня (окружного, городского и всероссийского). Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому учащиеся будут охотно принимать участие в соревнованиях.

Цель программы – воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму, ориентированию и краеведению.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование комплекса специальных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- обучение учащихся умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- совершенствование техники по спортивному туризму;
- ознакомление с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;
- формирование навыков судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- обучение работе со специальным оборудованием спасателей;
- совершенствование умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- обучение правильному применению специальных приемов спортивного ориентирования на местности.
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- познание краеведческих особенностей России: изучение природных ценностей и особенностей центральной полосы России.

Развивающие:

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;
- развитие внимания и концентрации внимания в стрессовых для организма ситуациях (старты на соревнованиях);
- развитие зрительной памяти;
- развитие моторики.

Воспитательные:

- совершенствование волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- формирование способности к адекватной самооценке собственных сил;
- формирование силы воли и дисциплинированности;
- воспитание стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях, целеустремленности и упорства;
- расширение общей культуры и кругозора;
- воспитание ответственности, самостоятельности и самоконтроль;
- воспитание чувства сплоченности и коллективизма.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 11 -15 лет, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый.

Форма реализации программы: очная.

Условия реализации программы

Срок освоения программы – 1 год. Количество учебных часов в год – 68.

Форма организации занятий – групповая. Количество обучающихся – 12-15 человек.

Режим занятий: периодичность – 1 раз в неделю, продолжительность – 2 учебных часа по 40-45 минут с 10-ти минутным перерывом. Выполнение объема программного времени достигается сложением времени занятий и затратами времени на соревновательную деятельность в школе и вне ее.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате занятий учащиеся совершенствуют свои двигательные качества и повышают возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов. Развиваются качества, способствующие умению работать в команде при высокой эмоциональной нагрузке и нестандартных ситуациях, так же чувство ответственности перед собой и командой за каждый личный старт и адекватной оценке собственных сил. В процессе подготовки к спортивным соревнованиям у учащихся развиваются морально-волевые качества, целеустремленность и упорство. У учащихся происходит не только развитие и совершенствование физической подготовленности, но и воспитание в них самоконтроля. За счет участия в спортивных соревнованиях высокого уровня у учащихся воспитывается стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях. Спортивные старты требуют не только хорошей физической и технико-тактической подготовленности, а также внимательности и дисциплинированности, которые воспитываются на протяжении образовательной деятельности. Во время выездов на соревнования и участие в походах у учащихся развивается кругозор и общая культура.

В результате учащиеся

- освоят комплекс специальных теоретических знаний и приобретут практический опыт, необходимый для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- познакомятся с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;
- получают судейскую практику на соревнованиях по туристическому многоборью;
- научатся работать со специальным оборудованием спасателей;
- совершенствуют умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- совершенствуют применение приемов спортивного ориентирования на местности;
- научатся самостоятельно прорабатывать тактику и отрабатывать технические элементы дистанции и походов.

Способы проверки результативности программы

Оценка знаний, умений и навыков учащихся производится в процессе контрольных зачетов по технической и физической подготовках. При этом учитывается:

- физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила.
- техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов, работа в связках.

Вводный контроль знаний осуществляется в виде практических выполнений заданий, для выявления уровня знаний и корректировки распределения учебных часов в курсе (см. Приложение 1).

Текущий контроль осуществляется в ходе тренировок по итогам выполнения индивидуальных, парных (работав связках) командных заданий (см. Приложение 2).

Итоговый контроль осуществляется по сравнительным результатам индивидуальных и командных заданий, проводимых в начале и конце учебного года (см. Приложение 2). В зависимости от своей подготовки и показанных на тренировках результатов учащиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня, в экспедициях и походах по разным видам туризма.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	теория	практика	всего
Учебные занятия				
1.	Вводное занятие. Краеведческие особенности России.	1	0	1
2.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11	23	34
2.1.	Переправы. Оработка приемов самонаведения.	1	2	3
2.2.	Траверс. Оработка приемов самонаведения.	1	2	3
2.3.	Спуск-подъем. Оработка приемов самонаведения.	1	2	3
2.4.	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций.	1	3	4
2.5.	Бревно. Укладка и организация переправы	1	2	3
2.6.	Преодоление болот: кочки, жерди.	1	2	3
2.7.	Страховка и самостраховка. Оработка приемов.	1	2	3
2.8.	Ориентирование на местности.	1	2	3
2.9.	Поисково-спасательные работы.	1	2	3
2.10.	Преодоление снежно-ледовых склонов.	1	2	3
2.11.	Спуски-подъемы на лыжах.	1	2	3
3.	СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА	15	14	29
3.1.	Правила туристских соревнований	1	1	2
3.2.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	1	1	2
3.3.	Положение о слете и туристском соревновании	1	0	1
3.4.	Судейская коллегия.	1	1	2

3.5.	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	1	1	2
3.6.	Организация старта и финиша	1	1	2
3.7.	Организация и работа секретариата в период подготовки и проведения соревнований	1	1	2
3.8.	Подготовка дистанций соревнований	1	1	2
3.9.	Организация судейства этапов.	1	1	2
3.10.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	1	1	2
3.11.	Организация и судейство вид «Туристская техника»	1	1	2
3.12.	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».	1	1	2
3.13.	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	1	1	2
3.14.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	1	1	2
3.15.	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»	1	1	2
4.	Итоговые занятия	1	1	2
	Всего учебных часов:	27	37	62
Социальная практика		6		
Всего часов:		68		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Краеведческие особенности России.

Теоретическая часть: Подведение итогов предыдущего сезона. Изучение природных ценностей и особенностей центральной полосы России.

2. Техническая подготовка.

2.1. Переправы. Отработка приемов самонаведения.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении переправ различных типов, при их прохождении, при организации страховки на переправах.

Практическая часть: наведение переправ различных типов (через «сухой лог», через «воду») и их прохождение (самостоятельное и командное). Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Организация полиспада. Снятие переправы. Переправа по бревну. Переправа первого участника: «на усах», «маятником», «верхом на бревне». Параллельные перила. Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.2. Траверс. Отработка приемов самонаведения.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении траверса различных типов, при его прохождении, при организации страховки на переправах.

Практическая часть: организация страховки и самостраховки на траверсах (горизонтальный, косой). Действие первого участника. Наведение траверса. Снятие траверса. Прохождение участниками траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.3. Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при спусках и подъеме, при их прохождении, при организации страховки.

Практическая часть: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Отработка приемов. Подъемы: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.4. Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций

Теоритическая часть: объяснение необходимости непрерывности страховки и способов ее реализации.

Практическая часть: непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.5. Бревно. Укладка и организация переправы.

Теоритическая часть: объяснение правил способов укладки бревна, разницы при страховке первого участника через «сухой» и «мокрый» лог.

Практическая часть: страховка первого участника («сухой» и «мокрый» лог) и сопровождение остальных. Правила и способы укладки бревна. Распределение обязанностей в команде при укладке бревна.

Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.6. Преодоление болот: кочки, жерди.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при преодолении болот по средствам кочек и жердей.

Практическая часть: преодоление болота по кочкам и жердям. Командные действия. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.7. Страховка и самостраховка. Отработка приемов.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов с использованием страховки, самостраховки. Отличие нижней и верхней командной страховки.

Практическая часть: отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка технических приемов с разными видами самостраховки («усы», длинная самостраховка, динамическая самостраховка «прурик»). Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.8. Ориентирование на местности.

Теоритическая часть: действия при работе с картой, при «потере на карте», возвращение, если заблудились

Практическая часть: повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП. Отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.

2.9. Поисково-спасательные работы.

Теоритическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем», при поиске пострадавшего в завале.

Практическая часть: отработка технических приемов ПСР. Технические этапы: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем». Поиск пострадавшего в завале, в лавине, на местности. Разбор основных ошибок на этапах и их исправление.

2.10. Преодоление снежно-ледовых склонов.

Теоритическая часть: правила обращения с «кошками», ледорубом и способы их применения.

Практическая часть: движение в связках. Движение в «кошках». Использование ледоруба: как точки страховки, как точки опоры, для рубки ступеней, для самозадержания при срыве. Движение на три такта. Рубка ступеней. «Австрийский шаг». Организация точек страховки и самостраховки: ледоруб, ледобур, снежный якорь, ледовая проушина. Отработка приемов работы на снежно-ледовых склонах. Разбор основных ошибок и их исправление.

2.11. Спуски-подъемы на лыжах.

Теоритическая часть: правила при движении на лыжах, при спусках и торможениях.

Практическая часть: спуск на лыжах по склону с торможением: «плугом», «полуплугом», падением на бок. Спуск серпантином. Спуск по крутому склону. Подъем на лыжах: серпантином, в лоб: «лесенкой», «елочкой». Тропление лыжни. Отработка навыков движения на лыжах по пересеченной местности. Разбор основных ошибок и их исправление.

3. Судейская подготовка

3.1. Правила туристских соревнований.

Теоретическая часть: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштабов соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Образцы документации. Протоколы.

Практическая часть: изучение документа «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

3.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теоретическая часть: организация, проводящая соревнования. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнования.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его исполнением.

Практическая часть: помощь в проведении соревнований.

3.3. Положение о слете и туристском соревновании

Теоретическая часть: «Положение о соревнованиях» – основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

3.4. Судейская коллегия.

Теоретическая часть: беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Практическая часть: судейство на соревнованиях различного уровня.

3.5. Обеспечение безопасности туристских соревнований.

Теоретическая часть: выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практическая часть: разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.6. Организация старта и финиша

Теоретическая часть: виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование места старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практическая часть: разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.7. Организация и работа секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Теоретическая часть: состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Служба информации, задача и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.8. Подготовка дистанций соревнований

Теоретическая часть: комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.9. Организация судейства этапов.

Теоретическая часть: количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе. Порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Судейство на этапах во время сборов и подготовки к соревнованиям.

3.10. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Теоретическая часть: ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования.

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и

оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения.

3.11. Организация и судейство вид «Туристская техника»

Теоретическая часть: виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на всероссийских соревнованиях.

3.12. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Теоретическая часть: содержание соревнований. Их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение

Безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практическая часть: разбор полученных теоритических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на всероссийских соревнованиях.

3.13. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Теоретическая часть: судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояние кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практическая часть: разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований регионального и всероссийского значения. Помощь в судействе на соревнованиях разного уровня.

3.14. Организация и судейство вида «Туристский поход»

Теоретическая часть: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристских походов. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-

квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристских походов. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, взрослые группы, допуск участников. Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Практическая часть: участие в защите «маршрута» (похода).

3.15. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Теоретическая часть: содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практическая часть: участие в ПСР.

4. Итоговые занятия.

Теоретическая часть: правила поведения и участия участие в тренировочных сборах и соревнованиях.

Практическая часть: участие в тренировочно-спортивных сборах и соревнованиях различного уровня.

Социальная практика

- закрепление полученных знаний, умений и навыков для участия в спортивных сборах, соревнованиях и походах;
- участие в выездных спортивных сборах, в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- подведение итогов, анализ результатов прошедших мероприятий.

IV. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	68	2 академических часа в неделю, 1 раз по 2 академических часа (40-45 минут)

Праздничные и выходные дни согласно государственному календарю.

Информационно - методическое обеспечение программы

В образовательном процессе применяются все классические приемы и методики преподавания: словесные (рассказ, лекция беседа), наглядные, практические. Основой занятий является совершенствование необходимых физических данных и наработка технических навыков и умений. При реализации программы используются различные виды специфических методов физического воспитания (метод строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). Данная система подготовки, используя принцип постепенности в обучении, а также учитывая особенности психофизического развития детей, позволяет проводить наиболее полноценную подготовку учащихся.

Основополагающим видом деятельности туристического многоборья являются спортивные соревнования, поэтому большая часть уделяется подготовке (тренировке) спортивных туристских навыков, применимых на дистанциях. Соревнования укрепляют командный дух, позволяют проявить морально-волевые качества личности и определить свой уровень специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки.

Важную роль в спортивном туризме играют походы, поэтому приобретение специальных умений и их закрепление на практике является необходимым условием образовательного процесса.

Структура тренировочного занятия.

Подготовительный этап: повторение ранее изученного материала.

Основной этап: изучение нового материала. Практическое закрепление новых знаний и работа над ошибками.

Заключительный этап: Подведение итогов занятия. Краткое закрепление ключевых знаний, полученных на данном занятии.

Материальное оснащение программы

Для реализации программы необходимы:

1. каски;
2. страховочные системы;
3. спусковые, страховочные устройства;
4. зажимы для подъема;
5. карабины;
6. блок-ролики;
7. каны;
8. петли;
9. пенки;
10. спальники;
11. палатки;
12. спортивные компаса.
13. основные и вспомогательные веревки (d=10мм, d=6мм).

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. И.А.Дрогов «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма». Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г
2. Я.В.Волколаков «Общая Хирургия», Рига «Звайгзене», 1989г.
3. «Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг.» М.:1998.
4. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся», М.:1999.
5. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
6. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», М.:1995.

7. «Русский турист», нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг., М.:1998
8. «Самодельное туристское снаряжение», «Физкультура и спорт», М.:1986.
9. «Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999.
10. «Снаряжение для горного туризма», М.:1987.
11. «Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение», М.:1988.
12. А.А.Коструб «Медицинский справочник туриста», М.:1986.
13. А.Е.Берман «Юны турист», М.:1977.
14. А.И.Аппенянский «Физические тренировки в туризме», М.:1989.
15. А.С.Шибает «В горах», М.:1997.
16. А.С.Шибает «Переправа», М.:1996.
17. В.Куликов, Ю.Константинов «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М.:1997.
18. В.Нурмиаа, «Спортивное ориентирование»
19. И.В.Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», 2 изд., М.:1973.
20. Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая «Питание туристов в походе», М.:1980.
21. Организация и подготовка спортивного туристского похода», Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», М.:1986.
22. Ю.С.Константинов «Подготовка судей соревнований по туризму», М.:1998.

Список литературы для обучающихся

1. В. Абалаков «Спутник альпиниста», М.:1970.
2. В.Г.Варламов «Физическая подготовка туристов-пешеходников», М.:1979.
3. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды», М.:1980.
4. В.Г.Стрелец, Н.Н.Алфимов, В.В.Белоусов «Туризм и здоровье», Л.:1982.
5. В.И.Ганопольский «Организация и подготовка спортивных туристских походов», М.:1986.
6. Н.В.Бардин «Азбука туризма». «Просвещение», М.:1981.
7. Программа «Большое Приключение», 2012;
8. П.Хилл, С.Джонс «Навыки альпинизма. Курс тренировок»;
9. ««Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации», ЦДЮТур.
10. М.Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.

Приложение 1

Контроль базовых знаний (вязка узлов на время)

[illegible]

Приложение 2

Текущий контроль знаний
(прохождение технических этапов на время)

[illegible]

