РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

**Цель программы:** подготовка подростков и молодежи к прохождению туристических дистанций.

**Задачи:**

* отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
* моделирование экстремальных ситуаций;
* пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;
* познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира);
* участие воспитанников в соревнованиях различной сложности.

**Комплексность программы** основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива. Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировоч­ного процесса в четырех основных на правлениях:

* физическое воспитание, и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);
* формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности - в спортивном туризме (спортивные походы) и экспедиционной (научно-исследовательской) деятельности;
* развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
* способствование профессиональному личностному и жиз­ненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

**Первый годичный цикл** - **этап базовой туристско-спортивной подготовки** - предусматривает 168 часов учебно-тренировочной работы (по 9 часов в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива - туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

В течение года занимающиеся принимают участие в соревнованиях по ориен­тированию на местности и туристском слете, сдают нормативы и требования на значок « Турист России», выполняют разрядные нормативы 3-го разряда по спортивному туризму.

**Второй годичный цикл** - **этап начальной туристско-спортивной подготовки** — преду­сматривает 168 часов учебно-тренировочной работы (по 9 часов в неделю). Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопро­вождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функ­ционального развития; составление психолого-педагогического портрета — характеристики воспитанника, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам меди­цинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

В течение года воспитанники выполняют нормативы 3- 2 разрядов по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье); принимают участие в соревнованиях по пешеходному туризму на городском (районном, областном) летнем туристском слете учащихся в составе команды туристского многоборья.

**Третий годичный цикл** - **этап учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки** - предусматривает 168 часов учебно-тренировочной работы (по 9 часов в неделю). Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совер­шенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом и начальном этапах подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и персонифицированных образовательных туристско-спортивных маршрутов; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

**Рекомендуемый перечень**

**учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | | | | Кол-во единиц |
| **Оборудование и снаряжение общетуристского назначения** | | | | | |
| 1 | Палатка туристская 3-4-местная | | | | Компл. |
| 2 | Тент для кухни | | | | 1 шт. |
| 3 | Тент для столовой | | | | 1 шт. |
| 4 | Фляги для питьевой воды (40 л) | | | | 2 шт. |
| 5 | | Пила двуручная в чехле | | 1 шт. | |
| 6 | | Пила туристская компактная (струна) | | 2 шт. | |
| 7 | | Топор малый в чехле | | 1 шт. | |
| 8 | | Таганок костровый | | 2 шт. | |
| 9 | | Каны (котлы) туристские | | 2 компл. | |
| 10 | | Аптечка медицинская в упаковке | | Компл. | |
| 11 | | Ремонтный набор в упаковке | | Компл. | |
| 12 | | Радиостанции портативные | | Компл. | |
| 13 | | Коврик теплоизоляционный | | Компл. | |
| 14 | | Рукавицы рабочие | | Компл. | |
| 15 | | Лопата саперная в чехле | | 1 шт. | |
| 16 | | Штормовки брезентовые | | Компл. | |
| 17 | | Номера участников (нагрудные и набедренные) | | Компл. | |
| 18 | | Горелка газовая походная | | 3 шт. | |
| 19 | | Баллоны газовые к горелке | | Компл. | |
| **Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма** | | | | | |
| 1 | | Веревка основная (20 м) | | 2 шт. | |
| 2 | | Веревка основная (30 м) | | 6 шт. | |
| 3 | | Веревка основная (40 м) | | 6 шт. | |
| 4 | | Веревка основная (50 м) | | 2 шт. | |
| 5 | | Веревка основная (60 м) | | 2 шт. | |
| 6 | | Веревка вспомогательная (30 м) | | 2 шт. | |
| 7 | | Петли прусика (веревка 6-8 мм) | | Компл. | |
| 8 | | Система страховочная | | Компл. | |
| 9 | | Карабин туристский (полуавтомат) | | Компл. | |
| 10 | | Карабин туристский (автомат) | | Компл. | |
| 11 | | Альпеншток | | Компл. | |
| 12 | | Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм) | | Компл. | |
| 13 | | Каска защитная | | Компл. | |
| 14 | | Полиспаст | | 2 шт. | |
| 15 | | ФСУ (спусковое устройство универсальное) | | Компл. | |
| 16 | | ФСУ (спусковое устройство для сдвоенной основной веревки) | | 4 шт. | |
| 17 | | Блоки (2-4-кратные) | | 2 шт. | |
| 18 | | Молоток скальный | | 2 шт. | |
| 19 | | Жумары | | Компл. | |
| **Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь** | | | | | |
| 1 | Курвиметр | | | 4 шт. | |
| 2 | Секундомер электронный | | | 2 шт. | |
| 3 | Компас жидкостный для ориентирования | | | Компл. | |
| 4 | Рулетка 15-20 м | | | 1 шт. | |
| 5 | | Карты спортивные, планы местности, планы мик­рорайона, карты своей местности | Компл. | | |
| 6 | | Бинокль туристский | 1 шт. | | |
| 7 | | Фотокамера цифровая | 1 шт. | | |
| 8 | | Видеокамера цифровая | 1 шт. | | |

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения**

1. Рюкзак объемом 90 или 110 л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная.
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Коврик туристский.
15. Носки шерстяные.
16. Седушка походная.
17. Очки солнцезащитные.
18. Фонарик с комплектом запасных батареек.