

Управление образования Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
Протокол № 1
«26» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.Р. Шарифуллина

«26» августа 2020г.

Рабочая программа
«Юные судьи туристских соревнований»
первый год обучения
возраст: 13-15 лет

Разработана педагогом дополнительного образования
Галимзяновым Русланом Ахатовичем

г. Нижнекамск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Учебного плана МБУ ДО «СДЮТиЭ»;
- Положения о рабочей программе педагога МБУ ДО «СДЮТиЭ»;
- *Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. - М.: Издательство ЦДЮТур РФ., 1999*

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;
- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- расширение знаний об окружающем мире;

Воспитательные:

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топонимах, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.).

Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, участие в мероприятиях станции.

Согласно учебному плану рабочая программа для объединения «Пешеходный туризм» предусматривает проведение основных занятий с детьми 2 раза в неделю по 2 академических часа, каждый из которых составляет 40 минут. Походы выходного дня – 8 часов, экскурсии и соревнования - 4 часа. Всего в течение учебного года проводится 144 часов занятий.

Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на прилегающей территории, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде). В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В объединении занимаются 15 детей 7-8 классов. Занятия проводятся в групповой форме.

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туризма;

- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;
- получение судейских корочек;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топонимах, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой

вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Тематический план
на 1 год обучения

№ п.п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	4	2	2	
2.	Родной край. Охрана природы.	4	2	2	
3.	Правила дорожного движения	10	1	1	8
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	6	1	2	3
6.	Топографическая подготовка.	6	2	2	2
7.	Ориентирование в походе.	6	2	2	2
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	6	2	4	
9.	Питание в походе.	4	2		2
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	26	4	10	12
11.	Подготовка к соревнованиям и походам	10	4	3	3
12.	Участие в походах и соревнованиях.	56		12	44
Итого: 4 часа в неделю		144	24	42	78

Календарно - тематический план

П/п	Наименование темы	Всего часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	дата	
			Теоретическая часть	Практическая часть		По плану	По факту
Сентябрь							
1	Введение. Виды туризма,	2	Ознакомление с целями и задачами программы на учебный год. Виды туризма – водный, горный, пешеходный. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России»	Рассматривание иллюстраций.	Иллюстрации, значки.	1	
	Правила дорожного движения.	2	Инструктаж	просмотр видеороликов	Мультимедиа	3	
2	Общая физическая подготовка	2	Преодоление полосы препятствий	Развитие координационных и скоростных способностей	«Кочки», «Жерди», веревки.	8	
3	Условные знаки: Гидрография	2	Обозначение топографических знаков- гидрографические	Чтение топографической карты. Зарисовка топографических знаков.	Карта, иллюстрации топографических знаков, карандаши.	10	
4	Подготовка к походу.	2	Расчет питания, подбор и подготовка снаряжения.	Укладка рюкзаков. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.	15	
5	Условные знаки: рельеф и скалы	2	Обозначение топографических знаков- рельеф и скалы	Чтение топографической карты. Зарисовка топографических знаков.	Карта, иллюстрации топографических знаков, карандаши.	<u>18</u>	
6	Родной край.	2	Памятники истории и культуры нижекамского района. Климат, растительный и животный мир.	Работа по карте. Игра «Путешествие».	Карта нижекамского района,	<u>22</u>	

					иллюстрации и фотографии.		
7	Знакомства со снаряжением туризма	2	Использование и применение спец снаряжения	Правильное хранение и использования снаряжения	Страховочное снаряжение, карабины, веревки, каски , перчатки	24	
	Итого	16	2	16			

Октябрь

8	Масштаб карты.	2	Понятие о масштабе карты.	Практика в чтении топографической карты. Измерение расстояний между пунктами по карте.	Топографические карты, линейки, зарисовки топографических знаков.	1	
9	Практическая работа на местности по ориентированию.	2		Подготовка к соревнованиям по ориентированию по выбору на местности	Карта, призмы, компас.	6	
10	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	Ориентирование по выбору, по маркированной трассе, в заданном направлении.	Работа на местности по ориентированию по выбору.	Карты, компас, иллюстрации.	8	
11	Условные знаки спортивных карт.	2	Ознакомление с обозначениями спортивных знаков.	Зарисовка спортивных знаков, ориентирование по спортивной карте во время движения.	Зарисовки спортивных знаков, карты, призмы.	13	
12	Работа с компасом.	2	Устройство и работа с компасом по карте на местности.	Определение сторон горизонта при помощи компаса по карте на местности.	Компас, карта, призмы.	15	
13	Физическая подготовка туриста	2	Значение силовых и волевых качеств	Отработки этапов на скорость (спуски, подъёмы, переправы)	Перильные верёвки, системы, карабины.	20	

14	Азимут	2	Что такое азимут и для чего он нужен	Определение азимута по карте и на местности	Компас, карта линейка, транспортёр	<u>22</u>	
15	Тактика соревнований по спортивному ориентированию	2	Тактика видения маршрута	Просмотр видеороликов	Мультимедиа	<u>27</u>	
	Итого	16	2	14			
Ноябрь							
16	Туристские узлы: связывание двух концов	2		Вязание узлов: грейпван, встречный, прорстой, встречная восьмерка	Перильная и вспомогательная верёвки, иллюстрации	3	
17	Туристские узлы: проводники	2		Вязание узлов: вс.восьмерка, дв.проводник, простой, австрийский		6	
18	Верёвки, карабины и страховочные системы.	2	Верёвки: основные вспомогательные, как и где применяются. Страховочная система: сплошная, беседочная. Карабины : автоматы, полуавтоматы, винтовые.	Одевание страховочной системы, бухтование основной верёвки.	Верёвки, карабины, системы.	10	
19	Правила дорожного движения.	2	Инструктаж	просмотр видеороликов	мультимедиа	12	
20	Туристские узлы: самозатягивающиеся	2		Вязание узлов: грейпвайн, полугрейпвайн, схватывающий, рифовый, уиаа,.		<u>17</u>	
21	Естественные и искусственные препятствия и	2	Способы преодоления естественных и искусственных препятствий.	Бег по пересеченной местности.	Схемы, специальное снаряжение	19	

	способы их преодоления.				туриста.		
22	Техника безопасности при преодолении искусственных переправ.	2	Спуски спортивным способом.	Работа в полевых условиях. Преодоление искусственных переправ.	Перильная и вспомогательная верёвки.	24	
23	Техника безопасности при преодолении искусственных переправ.	2	Подъемы спортивным способом.	Работа в полевых условиях. Преодоление искусственных переправ.	Перильная и вспомогательная верёвки.	26	
	итого	16	4	12			
Декабрь							
24	Здоровый образ жизни.	2	Лекция.	Туристские игры	Мяч, обруч, веревка	1	
25	Правила соревнований по технике туризма.	2	Правила прохождения спусков и подъемов спортивным способом, переправы по параллельным перилам.	Работа на основных верёвках по наведенной дистанции. (Спуск, подъем спортивным способом. Переправа по параллельным перилам).	Рукавицы, основные верёвки, иллюстрации.	3	
26	Навесная переправа	2	Правила прохождения навесной переправы.	Практическая работа по наведенной переправе.	Страховочная система, перильные верёвки, карабины, рукавицы.	8	
27	Параллельные перила. Траверс склона.	2	Правила прохождения технических этапов по второму классу дистанции.	Практическая работа на этапах «Траверс склона» и «Параллельные перила» в страховочных системах.	Страховочная система, перильные верёвки, карабины.	10	

28	Общая физическая подготовка	2	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости	Прыжки через скакалку, подтягивание, подъем туловища.	Скакалки, иллюстрации.	<u>15</u>	
29	Лыжная туристская подготовка	2	Правильное использование и транспортировка лыж, ТБ на лыжах в лесу	Скользкий ход на лыжах	Лыжи, лыжные палки	<u>17</u>	
30	Лыжная туристская подготовка	2	ТБ на лыжах в лесу	Классический ход, ход елочкой	Лыжи, лыжные палки	<u>22</u>	
31	Зимняя карта и ее особенности	2		Работа с картой	Карта, компас, карандаш	24	
	Итого	16	2	12			
Январь							
32	Переправа по льду	2	Правила передвижения по льду на лыжах	Отработка этапа «переправа по льду»	Спец. зимнее снаряжение	12	
33	Укладка рюкзака	2	Правила укладки рюкзака.	Практическая работа по укладке рюкзака.	Рюкзаки, спальники, коврики, личные вещи, групповое снаряжение.	14	
34	Лыжная подготовка. Спуск – подъем	2	Тактика спуска и подъема на лыжах	Спуск, подъем на лыжах	Лыжи, лыжные палки	19	
35	Сооружение «волокуши»	2	Понятие и назначение	Практическая работа	Палки, веревки	22	
36	Лыжная подготовка	2	Правила передвижения на лыжах с рюкзаком.	Передвижение на лыжах с рюкзаком.	Рюкзаки, лыжи.	26	
37	Подготовка к зимнему походу	2	Техника безопасности. Профилактика обморожений. Зимнее снаряжение. Формирование группы.	Распределение обязанностей	Иллюстрации, снаряжение, дидактический материал.	28	
38	Походные обязанности	2	Обязанности командира, медика, завхоза, топографа, повара			30	

39	Специальная физическая подготовка	2	Бег на лыжах	Бег на лыжах 3 км. Преодоление препятствий.		<u>31</u>	
	Итого	16	2	12			
Февраль							
40	Специальная физическая подготовка	2	Бег на лыжах	Бег на лыжах 5 км. Преодоление препятствий.		<u>2</u>	
41	Организация похода	2	Лекция: как организовать поход			<u>4</u>	
42	Правила дорожного движения.	2	Инструктаж	просмотр видеороликов	Мультимедиа	9	
43	Техника безопасности и меры спасения на тонком льду	2	Лекция	просмотр видеороликов	Мультимедиа	11	
44	Питание в походе	2	Распределение продуктов по калорийности. Правила составления меню, расфасовка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	Составление меню. Расфасовка продуктов. Подбор кухонного снаряжения.	Бланки, книга для поваров.	16	
45	Гигиенические требования в походе	2	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Режим дня, одежда и обувь по сезону.	Очистка воды при помощи угля, песка, травы. Составление режима дня.	Бутылки, песок, уголь, трава, бланки, дидактический материал.	18	
46	История праздника	2	О празднике «День защитника отечества».	Командная игра. Изготовление подарков для отцов, дедов и братьев.	Аптечка, канцтовары, веревки.	23	
47	Бивуак в зимнее время	2	Выбор места для бивуака, распределения обязанностей, работа у костра. Соблюдение	Работа с топором и пилой в полевых условиях. Расфасовка продуктов	Пила, топор, природный материал.	25	

			техники безопасности.	питания для похода.			
	Итого	16	4	10			
март							
48	Общая физическая подготовка	2	Влияние занятий физкультуры на общее состояние здоровья. Умственная работоспособность. Мышцы и кровеносная система.	Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики.	Брошюры о здоровье, мяч, скакалки.	2	
49	Правила дорожного движения.	2	Инструктаж	просмотр видеороликов	Мультимедиа	<u>4</u>	
50	Правила прохождения этапов в соревнованиях по пешеходному туризму	2	Технические этапы: спуск, подъём, навесная переправа, переправа по параллельным перилам. Сопровождение, страховка, самостраховка.	Показ дистанции. Прохождение дистанции детьми (спуск, подъем, навесная переправа, переправа по параллельным перилам).	Основные верёвки, системы, карабины, жумары, восьмерки, рукавицы.	9	
51	Малая туристская аптечка	2	Состав аптечки. Перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки.	Формирование аптечки, предназначение лекарственных препаратов.	Аптечка с лекарствами.	11	
52	Составление маршрута похода	2	Лекция: «как составить маршрут»			16	
53	Средняя туристская аптечка	2	Состав аптечки. Перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки.	Формирование аптечки, предназначение лекарственных препаратов.	Аптечка с лекарствами.	18	
54	Транспортировка пострадавшего	2	Правила транспортировки пострадавшего	Отработка всех действий при транспортировке пострадавшего	носилки	23	
55	Доврачебная помощь пострадавшему: переломы	2	Первая помощь при травмах	Разучивание приёмов оказания доврачебной помощи пострадавшему травма.	Аптечка, жгуты, иллюстрации.	26	
	Итого	16	2	14			

апрель							
56	Правильное написание конкурсных работ	2	Требования по ГОСТу, оформление Рефератов		Канцелярские принадлежности	1	
57	Конкурсная программа в соревнованиях по пешеходному туризму	2	Требования к подготовке конкурсной программы: оформление стенгазеты; туристский быт; краеведение; приготовление полевой пищи; конкурс капитанов;	Оформление стенгазеты, подготовка визитки.	Канцелярские принадлежности.	6	
58	Специальная физическая подготовка	2	Техника безопасности при тренировках на пересеченной местности.	Бег по пересечённой местности, спуски, подъёмы.	Тренировка на улице.	8	
59	Транспортировка пострадавшего	2	Правила переноски пострадавшего в полевых условиях. Изготовление приспособлений для переноски раненого.	Изготовление носилок для пострадавшего. Переноска пострадавшего на руках и носилках.	Жерди, куртки, мешки.	13	
60	Оказание помощи при ожогах и обморожениях	2	Первая помощь при ожогах и обморожениях	Разучивание приёмов оказания доврачебной помощи пострадавшему при ожогах и обморожениях.		<u>15</u>	
61	Работа с веревками	2		Бухтование, повторение узлов	веревки	<u>20</u>	
62	Составление меню в походе	2	Распределение калорийности в сутки на чел. Раскладка меню	Составление пробного меню для похода	Канцелярские принадлежности.	22	
63	Большая туристская аптечка	2	Состав аптечки. Перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки.	Формирование аптечки, предназначение лекарственных препаратов.	Состав аптечки. Перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки.	27	
	Итого	16	4	16			

май							
64	Правила и обязанности участников соревнований	2	Ознакомление с правилами. Требование к снаряжению. Охрана природы. Обеспечение безопасности. Порядок старта и финиша.	Изучение правил. Ответы на вопросы.	Регламент проведения соревнований. От «22» июля 2013 г. №571	4	
65	Правила дорожного движения.	2	Инструктаж	просмотр видеороликов	Мультимедиа	6	
66	Специальная физическая подготовка	2	Техника безопасности при тренировках на пересеченной местности.	Бег по пересечённой местности, спуски, подъёмы.	Тренировка на улице.	11	
67	Дикорастущие съедобные и лечебные травы и грибы	2	Применение съедобных лечебных трав и грибов. Приготовление пищи из съедобных трав. Название растений.	Рассматривание иллюстраций, дидактическая игра «Узнай по карточке».	Книга «Зелёная книга Татарии», «Дары природы», «Съедобные и ядовитые грибы», дидактический материал.	13	
68	Топографический диктант	4	Проверка знаний по условным знакам спортивных карт		Канцелярские принадлежности.	18	
69	Мини соревнования по спортивному туризму	4	Требование к снаряжению. Охрана природы. Обеспечение безопасности.		турснаряжение	<u>20</u>	
	Итого	16	2	14			
	Всего	144	24 ч	120 ч			