

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»
Третий год обучения
возраст: 15-16 лет

Разработана педагогом дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Леонтьевой Татьяной Николаевной

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.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены теоретические и практические занятия. Предусмотрены походы выходного дня, соревнования, тренировки на местности.

Согласно учебному плану рабочая программа для объединения «Пешеходный туризм» предусматривает проведение основных занятий с детьми 3 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 216 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 10 детей 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.

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.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, работа в качестве судей на соревнованиях, инструкторов в походах; участие в республиканских и региональных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	6	2	2	2
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	2	4
3.	Правила дорожного движения	10	2	2	6
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	12	2	4	6
6.	Топографическая подготовка.	14	2	2	10
7.	Ориентирование в походе.	10	2	2	6
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	8	2	2	4
9.	Питание в походе.	4	2	1	1
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	42	2	14	26
11.	Подготовка к соревнованиям и походам	32	4	10	18
12.	Участие в походах и соревнованиях.	64	4	12	48
Итого: 6 часов в неделю		216	28	57	131

Календарно-тематический план «Пешеходный туризм»
3 года обучения

п/п	Наименование темы	Всего часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	дата	
			Теоретическая часть	Практическая часть		По плану	По факту
Сентябрь							
1.	Техника безопасности. Образ жизни и безопасность, ПДД	2	Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, разрушающие здоровье.			4	
2.	Узлы и их виды и назначение	2	ТБ по работе с веревками. Узлы. Классификация по использованию		Вспомогательные верёвки	7	
3.	Основные и страховочные узлы. Карабины и их виды.	2	Узлы. Классификация по использованию	Вязание узлов на время: восьмерка, двойной проводник, стремя, встречный, двойной булинь.	Вспомогательные верёвки, иллюстрации.	8	
4.	Основные и страховочные узлы. Карабины и их виды.	2	Основы приемов страховки	Вязание узлов на время: простой, проводник, проводник восьмёрка, встречный, штыковой, двойной проводник.		11	
5.	Туристское снаряжение	2	Групповое и личное снаряжение	Укладка группового снаряжения.		14	
6.	Туристские обязанности в походе	2	Маршрутная, топографическая съемка, фотограф в походе			15	
7.	Туристские обязанности и снаряжение в походе	2	Функции штурмана: работа по карте, определение крутизны склона, определение расстояний на глаз, шагами.	Ориентирование по топографической и спортивной карте. Техническое описание маршрута.		18	
8.	Закрепление веревок на опоре спуски и подъемы спортивным способом	2	Спуски и подъемы спортивным способом	Спуски и подъемы спортивным способом		21	
9.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие выносливость. Упражнения для развития выносливости.			22	
10.	Спуски и подъемы	2				25	

	спортивным способом	28					
11.	Туристские обязанности	2				28	
12.	Специальная физическая подготовка	2				29	
	Итого	24	6	18			
Октябрь							
13.	Узлы для связывания разного диаметра	2	Использование узлов для связывания веревок разного диаметра. Техника их использования	Академический, встречная восьмерка, встречный, грейпвайн		2	
14.	Страховочные системы и их особенности	2	Виды страховочных систем. Плюсы и минусы их использования	Одевание страховочных систем, изучение узлов для страх. Систем.		3	
15.	Переправы и их виды	2	Переправы, встречающиеся в туристских походах	видео		6	
16.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие выносливость. Упражнения для развития выносливости.			9	
17.	Навесная переправа и движение по ней	2	Переправа и ее использование в походе			10	
18.	Навесная переправа и движение по ней	2	Переправа и ее использование в походе			13	
19.	Технические этапы в туризме	2	Спуск с помощью спец. Устройств. Правила и техника безопасности при выполнении данного этапа. Укрепление мышц ног и рук.	Упражнения для укрепления мышц ног и рук. Спуск с помощью спец. устройств.		16	
20.	Технические этапы в туризме	2	Спуск и подъем с помощью спец. Устройств. Правила и техника			17	
21.	Подготовка к соревнованиям	2	Правила и условия соревнований по спортивному туризму.	Обсуждение способов ориентирования по дистанции		20	
22.	Соревнования по парковому ориентированию	4		Участие в соревнованиях	Карта, призмы, компас	24.10	

23.	Навесная переправа и движение по ней	2	Переправа и ее использование в походе	Способы пристежки и отстежки к навесной переправе. Движение по навесной переправе.		27	
24.	Подведение итогов соревнований	2		Просмотр фотографий		30	
	Итого	26	2	24			
Ноябрь							
25.	Топография	2	Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам.	Определение сторон по компасу.		1	
26.	Топография	2	Правильное держание карты и компаса. Действия при потере ориентировки	Условные знаки, цвета, масштаб		4	
27.	Азимут	2	Снятие азимута. Движение по азимуту.			7	
28.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств,			8	
29.	ПДД	2				11	
30.	Подготовка к соревнованиям по узлам	2				14	
31.	Подготовка соревнованиям по вязанию узлов	2	Узлы. Классификация по использованию	Вязание узлов на время: восьмерка, двойной проводник, стремя, встречный, двойной булинь.	Вспомогательные верёвки, иллюстрации.	15	
32.	Соревнование по вязанию узлов «Восьмерка»	4		Вязание узлов (командное соревнование)	Перильная и вспомогательная верёвки.	<u>18.19.</u>	
33.	Контрольная карточка и легенда	2	Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактические действия.			21	
34.	Движение по азимуту	2	Держание компаса. Обучение способам определения расстояния.			22	
35.	Правила, условия, виды соревнований по СО	2				25	

36.	Глазомерная съемка	2	Определение направлений по заданным азимутам.			28	
	Итого:	26	2	24			
Декабрь							
37.	Соревнования по вязке узлов	2	Соревнования по вязке узлов «Грейпвайн»			1	
38.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств.			4	
39.	Лыжная подготовка	2	Одежда лыжника, снаряжение. Правильный подбор лыж и палок.			7	
40.	ПДД	2				8	
41.	Лыжная подготовка	2	Коньковый ход	Коньковый ход		11	
42.	Лыжная подготовка	2	Попеременный ход на лыжах			14	
43.	Подготовка к соревнованиям на лыжах	2	Держание карт	Движение на лыжах по карте		15	
44.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	Правила зимних дистанций	Лыжная экипировка спортсмена		18	
45.	Подведение итогов соревнования	2	Анализ мероприятия			21	
46.	Подведение итогов	2	Анализ работы и участия воспитанников			22	
	Итого	22	4	20			
Январь							
47.	Основы техники и тактики	2	Контрольная карточка и легенды КП. Спортивные обозначения в ориентировании			11	
48.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств. Упражнения для развития и укрепления ног			12	
49.	Основы техники и тактики СО	2	Отметка на контрольном пункте. Правильное держание карты и компаса.			15	
50.	Специальная физическая	2	Развитие общефизических качеств.			18	

	подготовка		Упражнения для развития и укрепления рук.				
51.	Основы техники и тактики СО	2	Понятие масштаб и измерение расстояний.			19	
52.	Лыжная подготовка	2	Классический ход на лыжах, движение по карте			22	
53.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств. Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса.			25	
54.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	Оказание первой мед. Помощи при обморожениях, ожогах и порезах тур оборудованием.			26	
55.	Лыжный поход	8	Техника безопасности во время зимних походов.	Выход на лыжах в поход, в район Красного Ключа.	Зимнее снаряжение общее и личное, продукты.	29	
	Итого	24	2	22			
Февраль							
56.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств. Упражнения для развития и укрепления РУК-	Игровая тренировка		1	
57.	ПДД	2				2	
58.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие общефизических качеств. Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса.	Игровая тренировка		5	
59.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	Правила оказания помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи в различных ситуациях (наглядно показать)		8	
60.	Ориентирование по карте	2	Ориентирование, карты и компаса. Снятие азимута с карты.	Работа с картой и компасом.		9	
61.	Соревнования по ориентированию в лесу на лыжах	4		Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	Карты, карточки, лыжное снаряжение.	13.02	

62.	Ориентирование по компасу	2	Правила пользования компасом. Ориентирование, карты и компаса, движение по азимуту.	Работа с картой и компасом. Нахождения азимута по карте.		15	
63.	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.	Транспортировка пострадавшего различными способами		16	
64.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	Строение организма человека. Укрепление организма	Проверка знаний детей о строении организма человека		19	
65.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	Оказание первой мед. Помощи при обморожениях, ожогах и порезах тур оборудованием.			22	
	Итого	22	4	18			
Март							
66.	Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	Значение и способы врачебного контроля и самоконтроля			1	
67.	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения и задания на развитие выносливости.			2	
68.	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления	2	Виды искусственных и естественных препятствий, виды их преодоления	Иллюстрации		5	
69.	Спуск и подъем	2	Закрепление спуска и подъема. Инструктаж по технике безопасности.	Практическая работа на местности. Соблюдение правил безопасности.		12	
70.	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения на развитие выносливости		Обручи, скакалки, мячи.	15	
71.	Спуск и подъем со специальным спусковым устройством.	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники спуска и подъема.			16	
72.	Спуск и подъем самонаведением.	2	Закрепление техники спуска и подъема. Инструктаж по технике безопасности.	Практическая работа на местности. Соблюдение правил безопасности.		19	
73.	В чем измеряется	2	Значение выносливости			22	

	выносливость						
74.	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения на развитие выносливости.		Обручи, скакалки, мячи.	23	
75.	В чем измеряется выносливость	2	Значение выносливости			26	
76.	Индивидуальные особенности спортивной техники	2	Изучение развития выносливости на примере спортсменов других направлений.	Видео материалы.		29	
77.	Техника прохождения заболоченные преграды	2	заболоченные участки, ручьи, реки на дистанции	Переправа по кочкам, по жердям через условно заболоченные места через ручьи по бревну .		30	
Итог:		24	2	22			
Апрель							
78.	Узлы	2	Техника вязания узлов «Двойной проводник, ткацкий, шкотовый, штыковой».	Вязание узлов.		2	
79.	Развитие сплоченности и взаимовыручки на занятиях с помощью упражнений	2	«Переправа через болото по кочкам», «Переправа по гати по жердям», «Преодоление канавы на маятнике».	Жерди, деревянные «кочки», перильная верёвка.		5	
80.	Навесная переправа.	2	Знакомство с этапом. Виды навесных переправ и их использование на практике в походе и на соревнованиях		Просмотр видео материалов	6	
81.	ПДД	2				9	
82.	Навесная переправа	2	Движения по этапу, сопровождение на этапе.			12	
83.	Навесная переправа	2	Движения по этапу.			13	
84.	Наклонная навесная	2	Движения по этапу.			16	
85.	Наклонная навесная	2	Движения по этапу	Наклонная навесная		19	
86.	Дистанции в спортивном туризме 1, 2, 3 классов	2	Сходства и различия дистанций по классам. Дистанции на природе и помещении.			20	
87.	Конкурс по туризму	4		Участие в конкурсе по туризму		<u>26.04</u>	

88.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие координационных способностей.			27	
	Итого	24	2	22			
Май							
89.	Дистанция 1,2 класса.	2	Прохождение дистанции 1,2 класса.			11	
90.	Конкурсная программа на слете.	2	Конкурс краеведов, конкурс фотографий, конкурс художников.	Распределение обязанностей в группе.		14	
91.	Конкурсная программа на слете.	2	Конкурс представления команд и туристической песни, конкурс стенгазет.			17	
92.	Подготовка к турслету.	2	Права и обязанности участника соревнований, взаимодействие туристов на соревнованиях.			18	
93.	Специальная физическая подготовка	2	Развитие координационных способностей.			21	
94.	Турслёт	8	Инструктаж по технике безопасности.		Спортивная форма	22.05	
95.	Краеведческие наблюдения и изучение своего края	2	Сбор материалов по истории и культуре родного края.			24	
96.	Безопасное поведение на улицах города и в транспорте.	2	Правила дорожного движения. «Наш город молодой!» история нашего города.	Приказ и техника безопасности .		25	
97.	Итоговое занятие Выполнение контрольных нормативов	2	Подведение итогов обучения за год. Анкетирование (срез знаний)	Просмотр фото и видео материалов		28	
	Итого	24		20			
	Всего	216	28	188			

