



В настоящее время разработано много программ деятельности туристско-краеведческих объединений по различным видам туризма (пешеходный, пешеходный в горах, спелеотуризм, водный, велотуризм). Все они касаются походного туризма, т.е. направлены на многоплановую подготовку к походам и завершаются зачетными походами по этим видам туризма. Но туризм – это не только походы.

**Актуальность программы.** Спортивный туризм, как самостоятельный вид спорта со своими правилами, соревнованиями, разрядами и званиями существует относительно недавно. Но подобные соревнования популярны как на Ставрополье и проводятся во всех районах нашего края, так и по всей России. Такие соревнования давно перестали быть средством для подготовки к категорийным походам, и стали самостоятельным видом спорта. В 2009 году туристско-спортивный союз России утвердил «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «ДИСТАЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ», в котором прописаны требования к участникам (возраст, квалификация, состав команды на каждый вид соревнований), снаряжению, дистанциям, выполнению технических приемов; определены основные дисциплины соревновательной программы, порядок определения результатов, и т. п.

Программа «Спортивный туризм» позволяет организовывать работу с такой категорией детей, которых интересуют не только походы, но и занятия спортивным туризмом. Зачетными мероприятиями для занимающихся спортивным туризмом являются соревнования и туристские слеты школьников (в том числе, краевой туристский слет и другие соревнования по

спортивному туризму). Данная программа позволяет эффективно работать с детьми разного возраста и с разным уровнем первоначальной подготовки.

**Основная цель курса обучения** – создание благоприятных условий для развития творческого потенциала и реализации возможностей каждого обучающегося, для формирования личности с высокими физическими, нравственными и морально-волевыми качествами независимо от возможностей.

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

А) образовательные:

- расширение и углубление знаний обучающихся в области истории, географии, ОБЖ и физической подготовки;
- приобретение обучающимися умений и навыков работы с компасом, картой, практического ориентирования на местности;
- приобретение специальных умений и навыков спортивного, горного, туризма;
- приобретение навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности в экстремальных ситуациях и в условиях автономного существования.

Б) воспитательные:

- воспитание альтруистических жизненных установок;
- воспитание любви к Родине, готовности к ее защите;
- формирование высоких нравственных, морально-волевых качеств, стойкости, умения переносить духовные и физические трудности;
- воспитание стремления к жизненной самостоятельности, независимости и ответственности.

В) развивающие:

- побуждение к самопознанию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие стремления к творчеству и созиданию.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является то, что большинство теоретических и практических занятий направлены на подготовку к соревнованиям. Программа составлена с учетом требований «Правил соревнований по спортивному туризму» и «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «ДИСТАЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ».

Программа предусматривает формирование и развитие у обучающихся широкого спектра знаний, умений и навыков, позволяет получить разноплановую подготовку. Дети обучаются приемам туристской техники, поисково-спасательных работ; приобретают навыки ориентирования, готовятся к соревнованиям, походам и участвуют в них, занимаются краеведением. Она создана на основе многолетнего опыта работы с детьми в туристско-краеведческих объединениях и дает возможность самореализоваться большой категории занимающихся туризмом детей.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной программы от 10 до 17 лет:

10 – 12 лет - группы начальной подготовки (1 уровень обучения);  
12 – 14 лет – группы совершенствования спортивного мастерства (2 уровень обучения);

14 – 17 лет группы углубленного обучения (3 уровень обучения);

Для занятий по программе набираются все желающие, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача. Независимо от уровня первоначальной подготовки.

Наполняемость групп I–го уровня - 15 человек, II–го - 8-10.

Наполняемость групп III–го уровня - 6-8 человек. Это обуславливается тем, обучающиеся этих групп принимают участие в соревнованиях на дистанциях III и IV классов, а подготовка к таким дистанциям требует определенных навыков для обеспечения безопасности при тренировках, повышенного внимания к выполнению всех технических приемов со стороны педагога и индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

#### **Программой предусмотрены три уровня подготовки:**

I – уровень начальной туристской подготовки, занимает 1–2 года обучения, в зависимости от личных психолого-физиологических особенностей (большой разброс связан с тем, что специализированный отбор, как, например, в спортивных школах, не производится).

II – уровень совершенствования, так же рассчитан на 1–2 года обучения

Для групп, занимающихся второй год по программам I–го и II–го уровня предусмотрено сокращение часов на теоретические занятия, и увеличение количество практических занятий. В этих учебных группах больше внимания уделяется отработке практических умений, навыков и участию в соревнованиях.

III – уровень углубленного обучения. 1 год обучения. Программа III–го уровня рассчитана на обучающихся, имеющих опыт выступления на соревнованиях краевого и регионального уровня.

**Для реализации программы используются различные формы работы:**

- учебно-тренировочные занятия;
- игры и занятия на местности;
- самостоятельная работа (индивидуально, в парах, в группах);
- походы, экскурсии;
- соревнования, слеты;
- проведение вечеров, конкурсов, туристских праздников.

При проведении занятий применяется деление на подгруппы по возрасту и уровню подготовки. При отработке умений и навыков по различным темам, а также при подготовке к соревнованиям и массовым мероприятиям предусмотрены индивидуальные занятия с перспективными и отстающими обучающимися. Применяется объединение обучающихся из разных групп для проведения совместных походов и экскурсий, а также с целью отработки навыков командных действий на практических занятиях и для учебно-тренировочных соревнований.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю (в осенний и весенний периоды увеличивается количество занятий, сокращая их зимой). Наибольшее количество практических занятий, соревнований, походов и экскурсий также совершается в осенний и весенний периоды. Продолжительность занятий – от 2 до 4 часов (3-4 часа – практические занятия на местности с использованием специального снаряжения или тренировочные соревнования в группе).

Занятия спортивным туризмом по данной программе, участие в соревнованиях и походах требуют хорошей физической подготовки, поэтому много внимания уделяется общей и специальной физической подготовке.

Программа I-го уровня рассчитана на 216 учебных часов (6 часов в неделю).

Программа II-го и III-го уровня предполагает участие в многодневных соревнованиях по спортивному туризму, поэтому количество учебных часов увеличивается до 324 в год.

Средствами для достижения цели и задач служат: личный пример педагога, систематический контроль, убеждение, поручение, поощрение, наказание; использование специального снаряжения, ТСО, наглядных пособий.

### **К концу I-го уровня обучения обучающиеся должны:**

#### ***знать:***

- историю туризма;
- основные топографические знаки и условные знаки спортивных карт;
- правила проведения соревнований различного вида, как по спортивному туризму, так и по спортивному ориентированию;
- основные способы самостраховки, командной страховки;

#### ***уметь:***

- соблюдать технику безопасности;
- применять на практике основные способы самостраховки, командной страховки;
- преодолевать водные преграды по наведенным перилам;
- ориентироваться по компасу и карте на несложном полигоне;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, организовывать бивуак, распределять обязанности в походе;
- оказывать ПДП при спортивных травмах и в походах;

#### ***владеть навыками:***

- движения по склону, преодоления несложных естественных преград с самостраховкой;
- индивидуального и командного прохождения дистанций I и II класса.

### **К концу II-го уровня обучения обучающиеся должны:**

#### ***знать:***

- тактику различных соревнований по спортивному туризму;
- «Правила» и «Регламент» соревнований;
- основные способы взаимной страховки;

**уметь:**

- анализировать ошибки;
- применять на практике основные способы взаимной страховки;
- преодолевать естественные преграды различными способами с восстановлением судейских и с наведением своих перил;
- транспортировать пострадавшего, оказывать ПДП;
- ориентироваться по компасу и карте на незнакомых полигонах;

**владеть навыками:**

- движения по скалам, вертикальным перилам с командной (судейской) страховкой и самостраховкой;
- индивидуального и командного прохождения дистанции III класса.

**К концу III-го уровня обучения обучающиеся должны:**

**знать:**

- особенности различных дистанций и их классификацию;
- разрядные нормативы по спортивному туризму;
- основные способы преодоления различных препятствий;
- макро-мезо- и микроциклы физподготовки.

**уметь:**

- вырабатывать тактику подготовки к различным соревнованиям и успешно ее реализовывать;
- анализировать ошибки и организовывать работу для их устранения;
- применять на практике основные способы преодоления различных препятствий;

**владеть навыками:**

- индивидуального и командного прохождения дистанций III-го и IV-го класса;
- действий в экстремальных ситуациях.

Для организации систематического контроля планируется обязательное проведение групповых соревнований, контрольных упражнений, тестирование физической подготовки и основных знаний, умений и навыков в соответствии с учебным планом.

Основной формой подведения итогов реализации программы являются результаты обучающихся на соревнованиях по спортивному туризму, слетах, конкурсах.

Итогом обучения по программе в целом является личность выпускника с высокими физическими, нравственными и морально-волевыми качествами, который:

- имеет активную жизненную позицию;
- физически и духовно развит;
- владеет навыками действий в экстремальных условиях;
- способного успешно применять полученные знания и умения, как в повседневной жизни, так и в своей профессиональной деятельности.

