



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» сентября 2018 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»

Ю.В.Кондратенков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

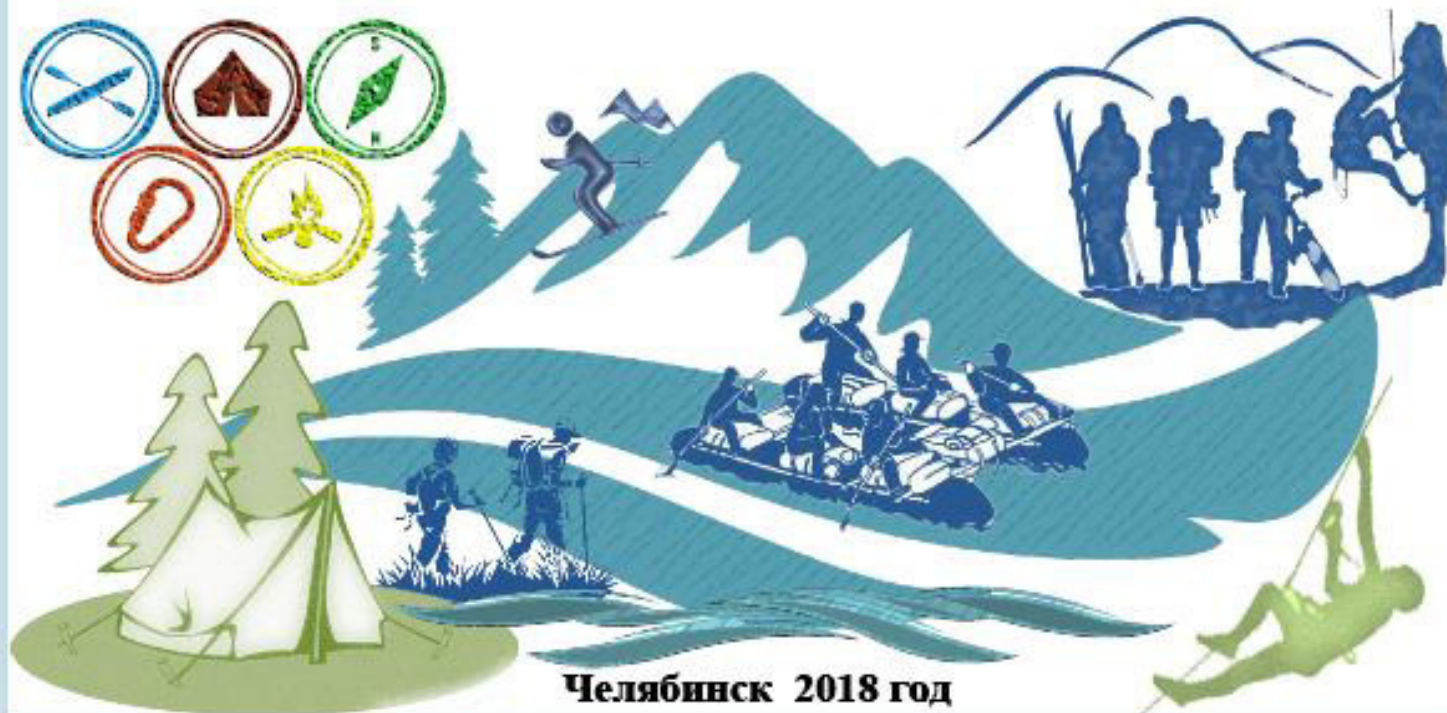
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Трушникова Валентина Ивановна,
педагог дополнительного образования



Челябинск 2018 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет



Педагог: **Трушникова Валентина Ивановна**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм», туристско-краеведческой направленности, по профилю – спортивный туризм. Спортивный туризм помогает в решении большого числа педагогических проблем. Дети на практике учатся решать прикладные задачи, приобретают навыки и умения, необходимые не только в экстремальных условиях, но и в повседневной жизни.

Кроме всего прочего, спортивный туризм для детей способствует формированию у них смелости и психологической устойчивости. На подобных занятиях дети учатся грамотно преодолевать препятствия, ставить палатку, готовить еду в походных условиях и оказывать первую медицинскую помощь. Все это вызывает у них неподдельный интерес и создает положительный жизненный настрой.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Воспитание духовно-развитой личности с позитивным отношением к жизни и осознанием необходимости здорового образа жизни средствами туризма.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате выполнения программы у учащихся должны развиваться следующие умения:

- Изготовление личного и группового снаряжения.
- Организация ночлега в различных условиях.
- Изготовление пищи на примусе и костре.
- Разработка маршрута.
- Составление меню для категорийного похода.
- Безопасно преодолевать препятствия, встречающиеся в лыжных, пеших, горных походах.
- Организация страховки и самостраховки.
- Составление схемы маршрута.
- Оказывать первую медпомощь транспортировку пострадавшего.
- Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

- Измерение расстояний на местности во время бега.
- Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.
- Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Спуск и подъем на лыжах по склону.
- Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином».
- Торможение «плугом», «полуплугом».
- Вынужденная остановка падением.
- Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса».
- Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.
- Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.
- Движение по ровной, сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп.
- Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Учащиеся также могут повысить свои спортивные разряды и судейское мастерство.

Кроме того, в результате занятий по краеведению и охране окружающей среды учащиеся могут содействовать приведению в порядок экологии родного края.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- «Юный турист».
- «Начальная туристская подготовка».
- «Средняя туристская подготовка».
- «Младший инструктор детско-юношеского туризма».

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Обучающиеся принимаются в объединение:

- по заявлению родителей (законных представителей);
- медицинская справка о допуске к занятиям.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных и лыжных походов.
- Специальное туристское снаряжение.
- Тренажеры, снаряды.
- Методический и дидактический материалы.