

Дополнительная общеразвивающая программа – «Спортивный туризм»

Составители – Самойленко Мария Валерьевна, Самойленко Виталий Юрьевич

Вид программы – модифицированная

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 14-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

Количество часов в год – 216 ч. (всего – 432 ч.)

Режим занятий – 6 часов в неделю

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, направленные на формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- развитие физических способностей;
- укрепление здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Краткое содержание: Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний и умений по технике и тактике спортивного туризма, скалолазания и ориентирования, что реализуется в индивидуальной, командной, судейской и инструкторской практике. Система спортивной подготовки включает в себя: физическую подготовку (в том числе, соревнования и походы), тактико-техническую и учебно-тренировочную подготовку, специальную психологическую подготовку (развитие морально-волевых качеств), медицинский контроль (самоконтроль).

Ожидаемый результат:

- знание основных видов спортивного туризма;
- знание основных приемов ориентирования на местности и преодоления препятствий;
- знание перечня личного и группового снаряжения, виды естественных и искусственных препятствий;
- умение организовывать «самостраховку»;
- умение вязать узлы («встречный», «восьмерка», «проводник», «булинь»);
- умение преодолевать технические этапы 1 и 2 класса (личные и командные);
- умение ориентироваться на местности по компасу;
- умение устанавливать палатку, разводить костер в полевых условиях, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение;
- умение организовывать быт на туристском слёте, в походе;
- умение проходить контрольно-туристский маршрут (КТМ) на дистанциях 1-2 класса;
- умение оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.