

МУ «Отдел образования и по делам молодежи администрации МО  
«Мари-Турекский муниципальный район»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Мари - Турекский центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» 08 2019 г.

Утверждаю:

Директор МУ ДО  
«Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»  
*С.Г. Чернова*  
августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Программа туристско-краеведческой  
направленности  
Рассчитана на детей  
с 8 до 16 лет.  
Срок реализации: 4 года  
Составитель: Семенов  
Алексей Станиславович,  
педагог дополнительного  
образования МУДО  
«Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»

п. Мари-Турек  
2019 год

## Пояснительная записка

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- в комплексе предметом «Спортивно познавательный туризм», укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Красноярского края;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей **10-15** лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике и выполнению нормативов на разряды по туристскому многоборью, а также для участия в походах выходного дня, степенных походах (с ночевкой в полевых условиях) для выполнения нормативов на звание «Юный турист» и разряды по спортивному туризму.

***Программа рассчитана на три года. Занятия проводятся 4 раз в неделю по 1 часу.***

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются *методики*: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается *на принципах*: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика.

**Цель:** личностное развитие учащихся средствами спортивного туризма.

### **Особенности реализации программы по годам обучения**

*На первом году* обучения учащиеся ориентируются на приобщение к ценностям туризма, физической культуры, выявление личностных качеств и наклонностей, получение начальных знаний и умений, вхождению в коллектив. Поэтому обучение проводится преимущественно в форме учебных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей), участия в туристских слетах, оздоровительных лагерях.

*Задачи:* получить знания и научиться конкретным приемам туристской техники, выработать стиль поведения и бережного отношения к природе; привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

#### ***Критерии оценки.***

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- делать пешие переходы с грузом;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте;
- передвигаться на лыжах и преодолевать естественные препятствия;

- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки;
- выполнять нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму и туристскому многоборью;
- принять участие в пешем походе 1 категории сложности или спортивно-туристском лагере.

**На втором году обучения,** образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижению спортивных результатов.

**Задачи:** совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, расширение познаний по предметам география, биология, экология, ОБЖ, спортивно-познавательный туризм.

### ***Критерии оценки.***

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- участвовать в многодневных походах по разным видам туризма (пеший, лыжный);
- прокладывать свой путь с помощью компаса и карты;
- передвигаться на лыжах с рюкзаком и преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях;
- принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 2-3 класса;
- совершить ряд походов:
  - походы выходного дня (1 однодневный и 2 двухдневных лыжных похода, 2 однодневных, 1 двухдневный пешие походы).
  - категорийные походы (лыжный 1 категории сложности, пеший 2 категории сложности),
  - поучаствовать в туристском лагере в качестве наставника.

*На третьем году*, образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, так и участие в НОУ, подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), работа наставником, выполнение разнообразных поручений, подготовка экспедиций.

**Задачи:** совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, содействие профессиональному самоопределению, творческой самореализации.

***Критерии оценки:***

- участие в многодневных походах (2-4 кат. сл.) по разным видам туризма (пеший, лыжный);
- участие в организации и проведении экспедиций;
- участие в организации и проведении оздоровительных туристских лагерей в качестве наставников, помощников инструкторов, и т. д.;
- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве организаторов и судей;
- участие в организации и проведении экскурсий, походов для учащихся и педагогов других учреждений;
- участие в краевых, региональных, общероссийских соревнованиях по туризму;
- выполнение нормативов на спортивные разряды;
- подготовка, сбор информации и участие в конференциях НОУ;
- видовая, внутригрупповая, спортивная специализация.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах и туристских лагерях в каникулярное время.

Итоговая аттестация по результатам первого года обучения проводится в форме собеседования по результатам походов, соревнований, мониторинга. Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

Тема	Всего	Теория	Практика	
			в помещении	на местности
1.Виды и формы туризма	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2.Туристское снаряжение	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.Основные этапы подготовки к походу	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
4.Туристские биваки	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
5.Туристская топография	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6.Лыжный туризм	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
7.Туристские соревнования	<b>10</b>	-	<b>5</b>	<b>5</b>
8.Работа с веревкой	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
9.Инструктаж по ТБ	<b>5</b>	<b>5</b>	-	-
10.Итого:	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>30</b>

### Учебно-тематический план курса 2-го года обучения

Тема	Всего	Теория	Практика
------	-------	--------	----------

			<b>в помещении</b>	<b>на местности</b>
1.Туризм, природа, право	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
2.Подготовка к походу	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
3.Туристские биваки	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
4.Туристская топография	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
5.Лыжный туризм. Особенности лыжных походов	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
6.Туристские соревнования	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.Работа с веревкой	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
8.Питание	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
9.Медицинское обеспечение похода	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
10.Отчет о походе	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
11.Итого:	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

## **Содержание изучаемых тем 2-го года обучения**

### **Тема 1 Туризм, природа, право - 4 часа**

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

## **Тема 2 Подготовка к походу - 6 часов**

Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Практика. Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.

## **Тема 3 Туристские биваки - 3 часа**

Меры предосторожности безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. п. типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Планировка бивака в походе. Установка палатки. Оборудование кострища. Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения.

## **Тема 4 Туристская топография - -9 часов**

Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительности, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Построение маршрута, определение характеристик пути. Определение направлений, азимутов. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Глазомерная оценка расстояний. Ориентирование в походных условиях при работе в качестве штурмана.

## **Тема 5 Лыжный туризм. Особенности лыжных походов - 12 часов**



Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности. Лавины, их виды. Опасность подрезания склонов. Опасность движения по v-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность снежных досок и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и само страховки на снегу. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и физического состояния участника. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком, на средних и крутых склонах горной местности. использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Самозадержание при падении. Отработка приемов передвижения на лыжах и преодоления препятствий с рюкзаком и без него, тропление лыжни. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

### **Тема 6 Туристские соревнования - 12 часов**

Правила соревнований по ТМ. Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на этапах. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

### **Тема 7 Работа с веревкой - 19 часов**

Командные действия при преодолении препятствий и этапов туристских соревнований. Веревка на страховке и при преодолении препятствий. Отработка приемов вязания узлов. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

### **Тема 8 Питание - 2 часа**

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. «НЗ» продуктов и «карманное питание». Составление набора продуктов дневного рациона питания и меню для конкретного путешествия заданной категории сложности. Подготовка и хранение продуктов в условиях похода,

их учет. Выполнение обязанностей «завпита» в условиях похода. Отработка практических навыков и умений по теме.

### **Тема 9 Медицинское обеспечение похода - 3 часа**

Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Организация самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Личная гигиена туриста в походе. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Комплектование медицинской аптечки. Применение специальных медикаментозных средств. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания. Транспортировка пострадавшего.

### **Тема 10 Отчет о походе - 2 часа**

Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Ведение дневника в условиях похода.

### **Учебно-тематический план курса 3-его года обучения**

Тема	Всего	Теория	Практика	
			в помещении	на местности
1.Топография и ориентирование	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
2.Лыжный туризм	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.Обеспечение безопасности	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

4.Организация массовых туристских мероприятий	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
5.Итого:	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>41</b>

В сетку не включены часы многодневных категорийных походов.

## **Содержание изучаемых тем 3-его года обучения**

### **Тема 1 Топография и ориентирование - 20 часов**

*Теория.* Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

*Практика.* Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

### **Тема 2 Лыжный туризм - 12 часов**

*Теория.* Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

*Практика.* Совершенствование лыжной техники при преодолении препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

### **Тема 3 Обеспечение безопасности - 20 часов**

*Теория.* Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

*Практика.* Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

#### **Тема 4. Организация массовых туристских мероприятий - 20 часов**

*Теория.* Соревнования по туристскому многоборью. План подготовки и организации, работа судейских бригад и ГСК. Организация и проведение туристских лагерей. Организация и проведение экспедиций.

*Практика.* Участие в подготовке и проведении массовых туристских мероприятий, лагерей, экспедиций.

#### **Методическое обеспечение**

<b>Тема</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Техническое оснащение, Дидактический материал</b>
1. Виды и формы туризма	Лекция, DUD диск, видеоролик	DUD-плеер, телевизор, видеомагнитофон, телевизор
2. Туристское снаряжение	Беседа, игра, соревнование, поход	Буклеты, рекламные проспекты, групповое снаряжение
3. Основные этапы подготовки к походу	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение

4.Туристские биваки	Лекция, игра, соревнование, поход	Бивачное снаряжение
5.Туристская топография	Лекция, топографический диктант, решение задач, игры, соревнование	Компаса, карты в ассортименте, линейки, циркули, раздаточный материал, рулетка, оборудование дистанций ориентирования, секундомеры
6.Лыжный туризм	Лекция, видеофильм, игры, конкурсы, соревнования, походы	Лыжный стадион, места занятий с различными уклонами, лыжный инвентарь, соответствующая форма одежды
7.Туристские соревнования	Лекция, беседа, наставничество, соревнования, игры	Пересеченная местность, страховочное снаряжение
8.Работа с веревкой	Беседа, игры, конкурсы, домашние задания, поход	Расходные концы, групповое и индивидуальное страховочное снаряжение
9.Инструктаж по ТБ	Лекция	Журнал по ТБ

## Список использованной литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1992.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990.
4. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1997.
5. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1999.
6. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 2006г
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.
8. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.
9. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
10. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 1998.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюрмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.
12. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.: Медицина, 1981.
13. Узлы. способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
14. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: 2002г.