

Департамент образования Вологодской области

Автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Вологодской области  
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

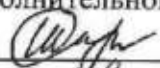
Протокол № 6

от 16 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директор

АОУ ДО ВО «Региональный центр  
дополнительного образования детей»

 О.В. Широкова  
«17» августа 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»  
Углублённый уровень**

Продвинутый уровень  
Возраст обучающихся: **8-17 лет**  
Срок реализации: **5 лет**

Автор-составитель:  
Беляев Дмитрий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Вологда  
2021

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **Пояснительная записка.**

#### **1.1. Актуальность программы.**

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и эпидемиологическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу. Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п. К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации. Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской и судейской деятельности в своем классе, школе, группе; необходимых знаний, умений и навыков, для получения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Программа рассчитана на 5 лет обучения и является углублённой. Подготовка предусматривает получение общих знаний по спортивному туризму и общую и специальную физическую подготовку по спортивному туризму в течение 5 лет.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

## **1.2. Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Углублённый уровень.

## **1.3. Отличительные особенности и новизна программы.**

Особенностью данной программы является ее комплексность, т.к. большинство существующих в настоящее время программ - специальные по какому-то одному направлению туризма: лыжному, горному, водному и т.д. и рассчитаны на тех, кто уже определился в многообразии туризма. При работе же с начинающими необходимо преподавание туризма, как единого комплексного предмета.

Программу можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную и производственную среду, в которой осуществляется «штучная выделка» романтически увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма каким-то конкретным делом людей, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

На начальном этапе включения детей и подростков в заинтересовавшую их туристско-спортивную деятельность, когда этот интерес не стал еще ведущим, программа предусматривает широкий спектр туристской деятельности. После третьего года обучения у учащихся, по мере выявления способностей, становления их стремления к творчеству, к овладению туристско-спортивным мастерством в том или ином виде туризма (походы, пешеходный, лыжный туризм и другие виды)



занятия в объединении должны проводиться с учетом их интересов, выбранного ими направления (дистанции, спортивные походы, спортивное ориентирование и т.д.).

Содержание программы на начальном этапе задается стремлением детей установить в своей деятельности, своих играх (соревнованиях, походах) удобный для них общечеловеческий порядок в сложившемся мире вещей, событий и явлений и приспособить вещи, организовать ситуации «под себя», под свою индивидуальность.

В процессе такой «свободной» самостоятельной по сути игры (соревнования, похода) и выявляются личностные (индивидуальные) особенности поведения человека в тех или иных ситуациях (в том числе экстремальных походных и соревновательных условиях), раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности, волевые качества и культурные традиции.

Следует учитывать еще и на такую немаловажную деталь, как возможность в условиях похода, соревнований, туристского лагеря, экскурсий своевременно диагностировать отклонения в развитии личности. Этому способствует пребывание подростка в атмосфере взаимодоверия и взаимопонимания, причем не в течение 40-45 минут урока или 2 часов какого-либо мероприятия, а в течение длительного времени - от 4-8 часов (однодневный поход) до нескольких дней и недель (в условиях туристского путешествия или многодневной экскурсии). Это, безусловно, позволяет разработать и успешнее осуществить подходящую для каждого конкретного случая коррекцию поведения и развития.

Систематические многолетние занятия по программе туристско-спортивной подготовки способствуют приобретению знаний: о физической культуре и спорте, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативных спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. При этом продвижение воспитанников по персонифицированному образовательному туристскому маршруту предполагается на относительно завершенных уровнях – годовых циклах, успешное освоение которых должно подготовить занимающихся к выполнению определенных Единой всероссийской классификацией разрядных нормативов по спортивному туризму и ориентированию, а также и для успешного освоения следующего цикла туристско-спортивной подготовки.

Выполнение программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырёх основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма и спортивного ориентирования,
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности,
- развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в

достижении общественно ценных и личностно-значимых целей,

- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

На основании Положения об организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией обучение по программе может проходить в очной форме с применением дистанционных технологий и электронного обучения. В этом случае создаются нужные для обучающихся ресурсы и задания. Обратная связь и общение педагога с обучающимися и их родителями (законными представителями) происходит через социальную сеть «ВКонтакте», электронную почту, телефонную связь.

#### **1.4. Адресат программы.**

Обучающихся от 8 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и туризмом.

#### **1.5. Форма обучения.**

Основной формой обучения являются очные занятия.

Данная программа может быть частично реализована в очной форме с применением дистанционных технологий и электронных средств обучения.

#### **1.6. Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы 5 лет.

Общее количество часов в программе - 1620 часов. Каждый год обучения – 324 часа.

#### **1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год - 324 часа.

Количество занятий и часов в неделю - 3 занятия по 3 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

При дистанционном обучении продолжительность занятий – 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

### **2. Цели и задачи программы.**

**2.1. Цель** - создание условий для воспитания здоровой, социально активной и творческой личности средствами туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

#### **2.2. Задачи:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям туризмом и краеведением;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- научить обучающихся организовывать путешествия, подводить итоги

путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие, лыжные, горные, спелеопоходы, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму;

- совершенствовать физическую и техническую подготовку для преодоления сложного природного рельефа;

- совершенствовать спортивное мастерство в двух видах спортивного туризма дисциплине «маршрут» и «дистанция» путем выполнения разрядов;

- формировать потребность в изучении истории, природы и культуры родного края, а также умение оказывать первую доврачебную помощь в экстренных ситуациях;

- обучать приёмам исследовательской деятельности в походах;

- развивать способности обучающихся быстро адаптироваться к различным условиям окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к природе, людям, себе;

- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;

- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

### 3. Содержание программы. Учебный план.

#### 1 год обучения

| №<br>п/п  | Тема                                                    | Количество часов |           |           |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|           |                                                         | Всего            | Теория    | Практика  |
| <b>1</b>  | <b>Вводное занятие.</b>                                 | <b>4</b>         | <b>4</b>  | <b>-</b>  |
| 1.1       | Туризм и его виды                                       | 2                | 2         | -         |
| 1.2       | Техника безопасности                                    | 2                | 2         | -         |
| <b>2</b>  | <b>Бивуак</b>                                           | <b>36</b>        | <b>8</b>  | <b>28</b> |
| 2.1       | Личное и групповое снаряжение                           | 6                | 1         | 5         |
| 2.2       | Организация туристского быта                            | 6                | 1         | 5         |
| 2.3       | Привалы и ночлеги                                       | 6                | 1         | 5         |
| 2.4       | Подготовка к походам, соревнованиям                     | 11               | 2         | 9         |
| 2.5       | Питание в походе                                        | 6                | 2         | 4         |
| 2.6       | Должности в группе                                      | 1                | 1         | -         |
| <b>3</b>  | <b>Спортивный туризм, скалолазание и ориентирование</b> | <b>130</b>       | <b>31</b> | <b>99</b> |
| 3.1       | Основы пешеходного туризма                              | 45               | 9         | 36        |
| 3.2       | Основы лыжного туризма                                  | 29               | 5         | 24        |
| 3.3       | Основы водного туризма                                  | 8                | 4         | 4         |
| 3.4       | Основы скалолазания                                     | 34               | 6         | 28        |
| 3.5       | Основы спортивного ориентирования                       | 14               | 7         | 7         |
| <b>4.</b> | <b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>       | <b>8</b>         | <b>4</b>  | <b>4</b>  |

|               |                                              |                               |                 |                   |
|---------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------|
| <b>5.</b>     | <b><i>Краеведение</i></b>                    | <b><i>6</i></b>               | <b><i>6</i></b> | <b><i>-</i></b>   |
| 5.1           | Родной край. Природа, история, земляки.      | 2                             | 2               | -                 |
| 5.2           | Туристские возможности родного края.         | 2                             | 2               | -                 |
| 5.3           | Изучение района путешествия                  | 2                             | 2               | -                 |
| <b>6.</b>     | <b><i>Физическая подготовка</i></b>          | <b><i>128</i></b>             | <b><i>6</i></b> | <b><i>122</i></b> |
| 6.1           | Общая физическая подготовка                  | 80                            | 3               | 77                |
| 6.2           | Специальная физическая подготовка            | 48                            | 3               | 45                |
| <b>7.</b>     | <b><i>Участие в соревнованиях</i></b>        | <b><i>12</i></b>              | <b><i>-</i></b> | <b><i>12</i></b>  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                              | <b>324</b>                    | <b>59</b>       | <b>265</b>        |
|               | <b><i>Зачетные походы и соревнования</i></b> | <b><i>Вне сетки часов</i></b> |                 |                   |



### **Вводное занятие.**

*Туризм и его виды.* Планирование работы объединения. Значение туризма. Виды туризма их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы. Понятие о спортивном туризме. Требования и нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Законы, правила, нормы и традиции туризма и спортивного ориентирования.

Показ видео, фото, слайдов.

*Техника безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

### **Бивуак.**

*Личное и групповое снаряжение.* Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требование к снаряжению; легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Требования к личному снаряжению: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, герметичность, наличие запасной одежды и обуви. Оборудование для водного туризма. Распределение обязанностей в группе.

### Практические занятия:

Укладка рюкзака. Установка креплений на лыжи, подготовка лыж. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные котлы с чехлами) и их транспортировка. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт судов.

*Организация туристского быта.* Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Работа по развешиванию и сворачиванию лагеря. Правила разведения костра. Заготовка дров, виды костров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практические занятия: выбор места для привала и ночлега, устройство лагеря, разведение костра. Заготовка дров.

*Подготовка к походам, соревнованиям.* Походы спортивные, краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Подбор и хранение картографического материала. Контрольные сборы. Техническая готовность. Физическая готовность.



Моральная готовность.

**Правила соревнований.** Виды соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Подготовка к соревнованиям.

**Практические занятия:** разработка маршрута, сбор сведений о районе путешествия, расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, оформление документации.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

**Питание в походе.** Значение правильной организации питания в походе, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Упаковка и переноска продуктов. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Применение глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Учет расхода продуктов.

**Практические занятия:** Составление меню, определение необходимого количества продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Должности в группе.** Какие должности бывают. Обязанности каждой должности. Значимость каждой должности.

### **Спортивный туризм и ориентирование.**

**Основы пешеходного туризма.** Особенности питания и снаряжения для пеших походов. Техника движения: нормы переходов, строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, в лесу, через кустарник и завалы. Движение на лесистых, травянистых, песчаных, каменистых склонах. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий: переправы, броды и т.д. Страховка и самостраховка. Узлы. Сигналы бедствия.

**Практические занятия:** отработка основных технических приемов, вязка узлов.

**Основы лыжного туризма.** Особенности питания и снаряжения для лыжных походов. Резкое изменение метеорологических условий. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Движение через замерзшие реки. Тропление лыжни, движение по азимуту при ограниченной видимости. Оказание помощи провалившимся под воду. Темп и ритм движения. Ходьба на лыжах с рюкзаком. Страховка и самостраховка, меры по обеспечению безопасности. Узлы.

**Практические занятия:** движение в лыжах по склонам, отработка основных технических приемов, вязка узлов.

**Основы водного туризма.** Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке, катамаране. Речная лодка. Типы течений. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практические занятия:** отработка навыков гребли на катамаране.

**Основы скалолазания.** Виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг). Техника лазания. Требования к страховке, нижняя и верхняя

страховка. Методы отдыха во время лазания.

Практические занятия: лазание на время, на скорость, прохождение сложных участков.

*Основы спортивного ориентирования.* Понятие о топографии и спортивной карте. Виды карт. Отличие их друг от друга. Ориентирование по топографической и спортивной карте.

Условные знаки топографической карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмасштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Условные знаки спортивной карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмасштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Карта и работа с ней. Карта географическая, топографическая, спортивная. Возраст, нагрузка, строение карт. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Создание простейших планов и схем. Пользование топографической картой спортивного ориентирования. Чтение карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Масштаб.

Компас и работа с ним, азимут. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута по карте и на местности, движение по азимуту. Факторы, влиявшие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Обратный азимут.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.

Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование при использовании спортивной карты. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, маркированная дистанция. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Организация разведок в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование карты по компасу и местным предметам.

Практические занятия: условные знаки, работа с масштабом, работа с компасом, определение азимута, измерение расстояний по карте, на местности, ориентирование на местности.

### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

*Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Сущность закаливания, его значение и влияние на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на растущий организм на здоровье и работоспособность спортсмена.

Походная аптечка. Первая помощь при заболеваниях, при отравлениях,

ожогах, отморожениях. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при обмороках, при шоке. Искусственное дыхание.

Практические занятия: обработка ран, ссадин. Формирование аптечки.

### **Краеведение.**

*Родной край. Природа, история, земляки.* Природа родного края: климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура, перспективы развития. Сведения о прошлом края. Люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наблюдения в природе.

*Туристские возможности родного края.* Обзор экскурсионных объектов: памятники природы, истории и культуры. Музеи края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Экскурсии и прогулки по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

*Изучение района путешествия.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, беседы с местными краеведами и туристами и т.д. разработка маршрута, составление плана и графика движения.

### **Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка* как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

*Специальная физическая подготовка (СФП).* Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

**Зачетные походы и соревнования.** Проведение степенного похода.

### **Планируемые результаты.**

В течение первого года обучающиеся должны иметь навыки начальной



туристской подготовки.

Должны знать:

- нормативы туристских походов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Вологодской области;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного туризма;
- условные знаки топографических карт;
- виды узлов и их назначение;
- способы измерения расстояний.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на степенной поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;
- на уровне навыка преодолевать препятствия необходимые для участия в соревнованиях;
- пользоваться простейшими приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);
- на уровне навыка перемещаться свободным лазанием;
- управлять катамараном;
- двигаться на лыжах по склонам.

Должны выполнять:

- установленные требования и нормативы на значок «Юный турист России» и «Турист России», нормативы 3 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Итогом 1-го года обучения** является подготовка и проведение степенного похода выполнение нормативов на звание «Юный турист России», участие в городских соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, стендовому скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 3 юношеского разряда в различных видах.

**На втором и последующих годах обучения** предполагается отработка навыков пешеходного, водного, лыжного туризма, альпинизма и скалолазания, спортивного ориентирования; достижения уровня физического и умственного развития для участия в категорийных походах и соревнованиях областного и всероссийского уровня по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.



## 2 год обучения

| №<br>п/п                                     | Тема                                                | Количество часов              |           |            |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------|
|                                              |                                                     | Всего                         | Теория    | Практика   |
| <b>1</b>                                     | <b><i>Вводное занятие</i></b>                       | <b>4</b>                      | <b>4</b>  | <b>-</b>   |
| 1.1                                          | Туризм и его виды                                   | 2                             | 2         | -          |
| 1.2                                          | Техника безопасности                                | 2                             | 2         | -          |
| <b>2</b>                                     | <b><i>Бивуак</i></b>                                | <b>36</b>                     | <b>8</b>  | <b>28</b>  |
| 2.1                                          | Личное и групповое снаряжение для степенных походов | 6                             | 2         | 4          |
| 2.2                                          | Организация туристского быта.                       | 18                            | 2         | 16         |
| 2.3                                          | Подготовка к степенному походу, соревнованиям       | 6                             | 2         | 4          |
| 2.4                                          | Питание в степенном походе                          | 6                             | 2         | 4          |
| <b>3</b>                                     | <b><i>Спортивный туризм и ориентирование</i></b>    | <b>116</b>                    | <b>19</b> | <b>97</b>  |
| 3.1                                          | Основы пешеходного туризма                          | 25                            | 4         | 21         |
| 3.2                                          | Основы лыжного туризма                              | 25                            | 4         | 21         |
| 3.3                                          | Основы водного туризма                              | 20                            | 3         | 17         |
| 3.4                                          | Основы скалолазания                                 | 26                            | 3         | 23         |
| 3.4                                          | Основы спортивного ориентирования                   | 20                            | 5         | 15         |
| <b>4.</b>                                    | <b><i>Первая доврачебная помощь</i></b>             | <b>10</b>                     | <b>2</b>  | <b>8</b>   |
| <b>5.</b>                                    | <b><i>Краеведение</i></b>                           | <b>8</b>                      | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
| 5.1                                          | Изучение района путешествия                         | 4                             | 1         | 3          |
| 5.2                                          | География и история родного края                    | 4                             | 1         | 3          |
| <b>6.</b>                                    | <b><i>Физическая подготовка</i></b>                 | <b>132</b>                    | <b>4</b>  | <b>128</b> |
| 6.1.                                         | Общая физическая подготовка                         | 90                            | 2         | 88         |
| 6.2.                                         | Специальная физическая подготовка                   | 42                            | 2         | 40         |
| <b>7.</b>                                    | <b><i>Участие в соревнованиях</i></b>               | <b>18</b>                     | <b>-</b>  | <b>18</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                                                     | <b>324</b>                    | <b>39</b> | <b>285</b> |
| <b><i>Зачетные походы и соревнования</i></b> |                                                     | <b><i>Вне сетки часов</i></b> |           |            |

### **Вводное занятие.**

*Туризм и его виды.* Организационное занятие. Подведение итогов летних походов. Обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение планов, распределение работ.

*Техника безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

### **Бивуак.**

*Личное и групповое снаряжение для степенных походов.* Защитное снаряжение (бахилы, маски, рукавицы, гидромешки и др.). Способы утепления обуви. Многоместные спальные мешки. Костровое имущество, пила, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переносу в рюкзаках. Виды туристских судов: катамаран, байдарка, каяк. Особые требования к

одежде и обуви. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия: утепление обуви, упаковка вещей и продуктов, изготовление защитного снаряжения, транспортировка пил, топоров, печки.

*Организация туристского быта.* Ночлеги в зимних условиях. Зимние ночлеги в полевых условиях в лесу в палатке с печкой. Организация бивуака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, палатки типа «Зима». Правила снятия бивака и охрана природы.

Практические занятия: ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костер для сушки одежды, обуви и приготовление пищи. Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Разведение костра без спичек. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке.

*Подготовка к степенному походу, соревнованиям.* Походы спортивные и краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Практические занятия: Предварительное ознакомление с районом путешествия и отчетами побывавших там ранее групп. Разработка маршрута, заполнение маршрутных листов, подготовка картографического материала, медицинский осмотр. Подготовка материальной части. Работа с «Положением», «Условиями проведения соревнований», техническая информация, условия проведения, положение.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

*Питание в степенном походе.* Примерный набор, и дневная норма расхода продуктов. «НЗ» продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и хранение. Использование «даров природы».

Практические занятия: Составление меню. Расфасовка продуктов. Транспортировка, хранение.

### **Спортивный туризм и ориентирование**

*Основы пешеходного туризма.* Техника преодоления естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Технические этапы: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т.д.

Практические занятия: преодоление естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Прохождение технических этапов: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т.д.

*Основы лыжного туризма.* Технические приемы преодоления различных склонов. Слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т.д.

Практические занятия: преодоление различных склонов. Прохождение этапов слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т.д.

*Основы водного туризма.* Изучение способов гребли на байдарке,

каяке, катамаране.

Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране, байдарке, каяке.

Основы скалолазания. Техника лазания на скорость, техника преодоления коротких скоростных участков, страховка

Практические занятия: лазание на естественном рельефе, лазание в условиях, приближенных к соревновательным.

Основы спортивного ориентирования. Топография и спортивное ориентирование. Ориентирование в походе. Движение по легенде. Ориентирование при использовании спортивной карты. Местность и ее классификация. Ориентирование по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки: группы в походе, отдельного участника соревнований. Приемы ориентирования карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Приемы отслеживания пути движения: по карте, расстояния, по памяти. Привязки, выходы на КП.

Карта и работа с ней. Виды топографических карт и основные сведения о них. Номенклатура, генерализация. Спортивная карта, ее назначение. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построения профиля маршрута. Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор путей движения группы в походе, спортсмена ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Комплексное чтение карты. Непрерывное чтение карты. Приемы ориентирования карты.

Условные знаки карт. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Появление новых знаков.

Компас и работа с ним. Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимуты, азимутальный ход. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Построение графика перевода числа шагов в метры. Съемка маршрутной ленты. Обязанности топографа в туристской группе.

Практические занятия: движение по легенде. Ориентирование с использованием спортивной карты. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях. Приемы ориентирования карты. Упражнения на отслеживание путей движения: по карте, по памяти. Привязки, выходы на КП.

Выбор путей движения группы в походе, спортсмена-ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция. Комбинированные дистанции. Эстафета. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробежка отрезков различной длины. Определение высоты предмета,



крутизны склона.

### **Первая доврачебная помощь (ПДП).**

Симптомы и оказание первой доврачебной помощи при: ранениях, кровотечениях, переломах. Приемы реанимации. Повязки. ПДП при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: наложение различных видов повязок, отработка навыков оказания доврачебной помощи при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок.

### **Краеведение.**

*Изучение района путешествия.* Географическое положение и границы района путешествия. Природные и исторические памятники. Краеведческая и специальная литература.

*География и история родного края.* Административное деление области. Транспортные магистрали. Климат, растительный и животный мир, внутренние воды, полезные ископаемые. Рекомендуемые туристские маршруты.

Практические занятия: составление описания природных и исторических памятников, описание географического положения объектов.

### **Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка* как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

*Специальная физическая подготовка (СФП).* Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

**Зачетные походы и соревнования.** Проведение степенного похода.



### **Ожидаемые результаты.**

После успешного прохождения второго года обучения обучающиеся

#### **Должны знать:**

- описание географического положения объекта;
- технику безопасности при проведении многодневных походов;
- особенности организации ночлегов в зимних условиях;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего;
- виды специального снаряжения.

#### **Должны уметь:**

- составлять рацион питания для многодневных походов;
- оказывать доврачебную помощь при ожогах, отморожениях;
- разводить костер различными способами;
- изготавливать защитное снаряжение;
- утеплять обувь, упаковывать вещи и продукты;
- составлять отчет о походе;
- вместе с педагогом разработать маршрут степенного похода;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- проходить различные этапы на лыжах (слалом, скоростной спуск, торможение в зоне, подъем, бревно и т.д.);
- преодолевать этапы: параллельные веревки, навеска, кочки, подъем, спуск и т.д.
- управлять байдаркой, каяком;
- проходить дистанцию спортивного ориентирования (выбор, заданное направление);
- определять высоту предмета, крутизну склона, азимута на предмет.

#### **Должны выполнять:**

- нормативы 2-1 юношеских разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

**Итогом 2-го года обучения** является подготовка и проведение степенных походов, участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 2-го и 1-го юношеских разрядов в различных видах. Выработать навыки эффективного мышления уметь работать в режиме многозадачности. Быстро переключаться с одной задачи на другую

### 3 год обучения.

| №<br>п/п      | Тема                                       | Количество часов       |           |            |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------|-----------|------------|
|               |                                            | Всего                  | теория    | практика   |
| 1.            | <b>Введение.</b>                           | 2                      | 2         | 0          |
| 2.            | <b>Техника безопасности.</b>               | 2                      | 2         | 0          |
| 3.            | <b>Организация и подготовка к выездам.</b> | 11                     | 9         | 2          |
| 4.            | <b>Спортивный туризм и ориентирование</b>  | 223                    | 39        | 184        |
| 4.1           | Техника пешеходного туризма                | 156                    | 25        | 131        |
| 4.2           | Техника лыжного туризма                    | 24                     | 0         | 24         |
| 4.3           | Техника скалолазания                       | 29                     | 0         | 29         |
| 4.4           | Техника спортивного ориентирования         | 10                     | 10        | 0          |
| 4.5           | Тактика                                    | 3                      | 3         | 0          |
| 4.6           | Классификация                              | 1                      | 1         | 0          |
| 5.            | <b>Доврачебная помощь. Гигиена.</b>        | 3                      | 3         | 0          |
| 6.            | <b>Физическая подготовка.</b>              | 83                     | 3         | 80         |
| 6.1           | Общая физическая подготовка                | 52                     | 2         | 50         |
| 6.2.          | Специальная физическая подготовка          | 31                     | 1         | 30         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                            | <b>324</b>             | <b>58</b> | <b>266</b> |
|               | <b>Зачетные походы и соревнования</b>      | <b>Вне сетки часов</b> |           |            |

#### **Вводное занятие.**

*Обзор интересных туристских районов России.* Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

*Техника безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

#### **Организация и подготовка к выездам**

*Личное и групповое снаряжение для категорийных походов.* Особенности снаряжение для походов 1-2 категории сложности.

Практические занятия: комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе, подготовка личного и группового снаряжения с учетом вида туризма, сезона года, способа размещения на ночлег, ремонт снаряжения.

*Организация беспалаточного ночлега.* Организация ночлега в лесу с заслоном и костром «нодья». Место для заслона и его устройство с использованием подручных средств. Устройство простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Практические занятия: устройство костра «нодья» и его разжигание.

Ночное дежурство у костра. Изготовление простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

*Подготовка к категорийному походу, соревнованиям.* Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к снаряжению. Страховочные системы: их виды, устройство. Специальное оборудование: карабин, веревка, восьмерка, волокуша, каска, жумар и т.д. Командное снаряжение (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, рюкзаки). Питание в категорийном походе.

Практические занятия: подготовка, расфасовка продуктов. Составление раскладки, составление смет. Расчет калорийности. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Подготовка снаряжения к категорийному походу и соревнованиям по туристскому многоборью.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

*Питание в аварийных ситуациях.* Подножный корм, способы ловли рыбы.

Практические занятия: приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер), использование в пищу даров природы.

### **Спортивный туризм и ориентирование.**

*Техника пешеходного туризма.* Самонаведение и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение.

Практические занятия: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

*Техника лыжного туризма.* Самонаведение и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение.

Практические занятия: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

*Техника скалолазания.* Техника пролезания отвесных участков, траверсов, каминов. Техника скоростного лазания. Техника страховки. Техника простёжки промежуточных точек страховки.

Практические занятия: тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе.

*Техника спортивного ориентирования.* Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях.

Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

#### **Доврачебная помощь. Гигиена**

Лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего различными способами.

#### **Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка* как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

*Специальная физическая подготовка (СФП).* Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

**Зачетные походы и соревнования.** Проведение похода 1-2 категории сложности.

#### **Ожидаемый результат.**

После успешного прохождения третьего года обучения обучающиеся

##### Должны знать:

- интересные туристские районы России;
- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- различные виды укрытий из снега;
- права и обязанности младшего инструктора по туризму;
- способы организации страховки и самостраховки;



- особенности ориентирования на местности в сложных походах.

Должны уметь:

- делать простейший ремонт снаряжения;
- разжигать костер «нодья»;
- строить простейшие укрытия из снега и в снегу;
- составлять раскладки продуктов на категорийный поход;
- использовать дары природы при приготовлении пищи;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- проходить на катамаране простейшие перекаты и пороги;
- бегло читать карту;
- транспортировать пострадавшего.

Должны выполнять:

- нормативы 1 юношеского – 2 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

**Итогом 3-го года обучения** является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (1- 2 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 1-го юношеского разряда в различных видах. Умение распоряжаться своим временем, организовывать рабочий процесс, способность контролировать себя в стрессовой ситуации.

#### 4 год обучения.

| №<br>п/п      | Тема                                   | Количество часов |           |            |
|---------------|----------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|               |                                        | Всего            | теория    | практика   |
| 1.            | Вводное занятие, техника безопасности  | 3                | 3         | 0          |
| 2.            | Организация и подготовка к выездам     | 11               | 9         | 2          |
| 3.            | Пешеходный туризм «технические приёмы» | 152              | 21        | 131        |
| 4.            | Скалолазание "технические приёмы"      | 29               | 0         | 29         |
| 5.            | Лыжный туризм "технические приёмы"     | 24               | 0         | 24         |
| 6.            | Спортивное ориентирование              | 10               | 10        | 0          |
| 7.            | Общефизическая подготовка              | 51               | 1         | 50         |
| 8.            | Специальная физическая подготовка      | 31               | 1         | 30         |
| 9.            | Документы. Классификация дистанций.    | 1                | 1         | 0          |
| 10.           | Тактические приёмы                     | 7                | 7         | 0          |
| 11.           | Основы гигиены. Доврачебная помощь     | 3                | 3         | 0          |
| 12.           | Аттестация                             | 2                | 0         | 2          |
| <b>ИТОГО:</b> |                                        | <b>324</b>       | <b>56</b> | <b>268</b> |

### **Вводное занятие, техника безопасности**

Обзор интересных туристских районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

*Техника безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

### **Организация и подготовка к выездам:**

Подготовка к походу, соревнованиям.

Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к снаряжению. Страховочные системы: их виды, устройство. Специальное оборудование: карабин, веревка, восьмерка, волокуша, каска, жумар и т.д. Командное снаряжение (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, рюкзаки). Питание в категорийном походе.

Практические занятия: подготовка, расфасовка продуктов. Составление раскладки, составление смет. Расчет калорийности. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Подготовка снаряжения к категорийному походу и соревнованиям по туристскому многоборью.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

### **Пешеходный туризм «технические приёмы»:**

Наведение перил и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение. Различные способы страховки и самостраховки.

Практические занятия: моделирование дистанций соревнований различного уровня, формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игровые занятия со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

### **Скалолазание «технические приёмы»:**

Техника пролезания отвесных участков, траверсов, каминов. Техника скоростного лазания. Техника страховки. Техника простёжки промежуточных точек страховки.

Практические занятия: тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе.

### **Лыжный туризм «технические приёмы»:**

Самонаведение и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой в условиях лыжных дистанций. Сопровождение.

Практические занятия: моделирование и прохождение дистанций разных классов. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой по отработке навыков

работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

**Спортивное ориентирование.** Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Общая физическая подготовка (ОФП):** как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

**Специальная физическая подготовка (СФП):** Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

**Документы. Классификация дистанций:**

Нормативные документы, регламентирующие проведение соревнований. Разрядные требования. Правила соревнований. Регламенты по дисциплинам. Положения. Расчёт класса дистанции.

Подразделение туризма по различным критериям.

**Тактические приёмы:**

Способы решения задач, возникающих на соревнованиях, в походе (с минимальными затратами физических, психологических и материальных усилий). Расстановка сил в команде. Распределение ролей.

**Основы гигиены. Доврачебная помощь.**

Лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего различными

способами.

### **Ожидаемый результат.**

После успешного прохождения четвёртого года обучения обучающиеся

#### **Должны знать:**

- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- основные правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- способы организации страховки и самостраховки;
- особенности ориентирования на местности.

#### **Должны уметь:**

- организовывать перила, в том числе навесные переправы;
- составлять раскладки продуктов;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- читать карту во время перемещения;
- планировать тактику прохождения дистанций.

#### **Должны выполнять:**

- нормативы 1-2 спортивных разрядов разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Итогом 4-го года обучения** является подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, выполнение спортивных разрядов. Иметь управленческие, эффективного общения, умение работать в команде, способность мыслить критически и не бояться высказывать своё мнение. А так же управлять своим временем.

### **5 год обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>                            | <b>Количество часов</b> |               |                 |
|------------------|----------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|
|                  |                                        | <b>Всего</b>            | <b>теория</b> | <b>практика</b> |
| 1.               | Вводное занятие, техника безопасности  | 3                       | 3             | 0               |
| 2.               | Организация и подготовка к выездам     | 11                      | 9             | 2               |
| 3.               | Пешеходный туризм «технические приёмы» | 152                     | 21            | 131             |
| 4.               | Скалолазание "технические приёмы"      | 25                      | 0             | 25              |
| 5.               | Лыжный туризм "технические приёмы"     | 22                      | 0             | 22              |
| 6.               | Спортивное ориентирование              | 10                      | 10            | 0               |
| 7.               | Общефизическая подготовка              | 55                      | 1             | 55              |
| 8.               | Специальная физическая подготовка      | 33                      | 1             | 32              |
| 9.               | Документы. Правила соревнований.       | 1                       | 1             | 0               |
| 10.              | Тактика прохождения дистанций          | 7                       | 7             | 0               |
| 11.              | Основы гигиены. Доврачебная помощь     | 3                       | 3             | 0               |



|               |            |            |           |            |
|---------------|------------|------------|-----------|------------|
| 12.           | Аттестация | 2          | 0         | 2          |
| <b>ИТОГО:</b> |            | <b>324</b> | <b>56</b> | <b>268</b> |

### **Вводное занятие, техника безопасности**

Обзор интересных туристских районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

*Техника безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

### **Организация и подготовка к выездам:**

Подготовка к походу, соревнованиям.

Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к снаряжению. Страховочные системы: их виды, устройство. Специальное оборудование: карабин, веревка, восьмерка, волокуша, каска, жумар и т.д. Командное снаряжение (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, рюкзаки). Питание в категорийном походе.

Практические занятия: подготовка, расфасовка продуктов. Составление раскладки, составление смет. Расчет калорийности. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Подготовка снаряжения к категорийному походу и соревнованиям по туристскому многоборью.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

### **Пешеходный туризм «технические приёмы»:**

Наведение перил и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение. Различные способы страховки и самостраховки.

Практические занятия: моделирование дистанций соревнований различного уровня, формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игровые занятия со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

### **Скалолазание «технические приёмы»:**

Техника пролезания отвесных участков, траверсов, каминов. Техника скоростного лазания. Техника страховки. Техника простёжки промежуточных точек страховки.

Практические занятия: тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе.

### **Лыжный туризм «технические приёмы»:**

Самонаведение и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой в условиях лыжных дистанций.

Сопровождение.

Практические занятия: моделирование и прохождение дистанций разных классов. Формирование навыков по организации страховки и само страховки, игры со страховкой и само страховкой по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

**Спортивное ориентирование.** Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Общая физическая подготовка (ОФП):** как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

**Специальная физическая подготовка (СФП):** Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

**Документы. Правила соревнований:**

Нормативные документы, регламентирующие проведение соревнований. Знакомство с новыми правилами соревнований. Положения. Расчёт класса дистанции.

Подразделение туризма по различным критериям.

**Тактика прохождения дистанций:**

Способы решения задач, возникающих на соревнованиях, в походе (с минимальными затратами физических, психологических и материальных усилий). Расстановка сил в команде. Распределение ролей.

**Основы гигиены. Доврачебная помощь:**

Лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего различными способами.

### **Ожидаемый результат.**

После успешного прохождения четвёртого года обучения обучающиеся

Должны знать:

- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- основные правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- способы организации страховки и самостраховки;
- особенности ориентирования на местности.

Должны уметь:

- организовывать перила, в том числе навесные переправы;
- составлять раскладки продуктов;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- читать карту во время перемещения;
- планировать тактику прохождения дистанций.

Должны выполнять:

- нормативы 1-2 спортивных разрядов разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Итогом 5-го года обучения** является подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, выполнение спортивных разрядов. Иметь управленческие, эффективного общения, умение работать в команде, способность мыслить критически и не бояться высказывать своё мнение. А так же управлять своим временем.

## **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов.**

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяется на туристском спортивном уровне, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов.

Долгосрочная программа по туризму и краеведению диагностична, т.е. имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы

имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по всем модулям программы. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях), собеседование (с учащимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время, тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований и т.д. Индивидуальные карты развития, включающие в себя планируемые и достигнутые показатели по каждому модулю программы каждого конкретного обучаемого позволяет каждому учащемуся видеть перспективу занятий, а его родителям – результат этих занятий. Следует заметить, что планируемые показатели составляются строго индивидуально, учитывая особенности ребенка (уровень спортивной подготовки, физического развития и т.д.) Образовательным результатом можно условно считать итог работы обучающегося в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения содержания программы.

При дистанционном обучении по программе промежуточная и итоговая аттестации проводятся дистанционно.

### **Оценочные материалы**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года. Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи; • основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи; • характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.; Обучающиеся умеют:
- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы; выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

*Показателями результативности реализации программы будут:*



1. Прохождение маршрутов спортивных путешествий 1, 2, 3 категории сложности, в которых закрепляются и проверяются полученные знания и навыки.

2. Выполнение спортивных разрядов по видам спортивного туризма не ниже 3 взрослого в дисциплине «маршрут» и «дистанция» у 77% обучающихся;

3. Участие в 90% мероприятий туристско-краеведческой направленности разного уровня (Чемпионатах, Первенствах по маршрутам, соревнованиях по спортивному туризму на разных видах дистанции, экспедициях, и т.д.);

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО» в виде испытаний «туристский поход с проверкой туристских навыков» у 100% обучающихся;

6. 100% прохождение промежуточной и итоговой аттестации по окончанию программы.

### **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор, комплект топографических карт, карты региона, контурные карты региона, фотографии и слайды туристских объектов.

При проведении практических занятий в зале:

- скалодром;
- маты;
- обвязки;
- каски.

#### **3.2. Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

#### **3.3. Информационно-методическое обеспечение.**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- сборник диагностических заданий к дополнительной общеобразовательной программе «Техника пешеходного туризма»;
- библиотеку отчетов о путешествиях школьников, находящуюся в распоряжении Маршрутно-квалификационной комиссии РЦДОД;
- видеотеку;

- демонстрационный материал: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода;
- регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции пешеходные, дистанции лыжные, дистанции горные, дистанции на средствах передвижения);
- инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ;
- раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Список индивидуальной аптечки (без лекарственных препаратов)», «Примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Примерный список экипировки для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)»

*Сайты и ссылки в сети Интернет:*

1. ФГБОУ ДО Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://old.turcentrrf.ru/kontakty>
2. Федерация спортивного туризма Вологодской области <http://volfst.ru/>
3. <http://www.tyrist.net/> – справочник туриста и путешественника
4. [www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
5. <http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> – школа юного краеведа
6. <http://skitalets.ru/> – сервер для туристов и путешественников
7. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> – условные знаки топографических карт
8. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> – приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)
9. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы «Спортивный туризм»

### **Календарный учебный график**

| Количество учебных недель | Количество часов в неделю                               | Продолжительность занятий | Дата начала и окончания занятий |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 36 недель                 | по 3 занятия 3 раза в неделю, 9 часов для каждой группы | 40 минут                  | 01.09.2020-30.05.2021           |



## Литература

### Для педагогов:

1. Воробьев Г.А. и др. Эколого-краеведческие походы школьников. - Вологда: 1997.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М., 1996.
3. Бызов Б.Е. Коваленко А.Н. Военная топография – М., 1990.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети, туризм. - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
6. Программы спортивное ориентирование. - М: ЦДЮТур, 1999.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 2004.
8. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ - М., 2000.
9. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004 – 2008 гг. – М.
10. Спортивное ориентирование /программы для системы дополнительного образования детей - М.: ЦДЮТур, 1999.
11. Программы юные судьи туристских соревнований. - М: ЦДЮТур, 1999.
12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
14. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
15. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М.: Советский спорт, 2003.

### Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1999.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
4. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: физкультура и спорт, 1979.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.



9. Берман А. Юный турист. – М., 1977.
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897 – 1997). – М.: ФСО РФ, 1997.
11. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Ч. 1. – М., 1979.
12. Райнхольд Месснер. Хрустальный горизонт. – М.: Планета, 1990.
13. Самодеятельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П.И./ Н.Новгород, 1997.
14. Файнес Раульф «Вокруг света по меридиану» Прогресс 1992г.
15. Беляев Д «История открытия и освоения Арктики» Паулсен 2019 г.
16. Каневский З «Загадки и трагедии Арктики» OZON, Знание 1991 г.
17. Кузнецов Н «В поисках земли Санникова», Паулсен 2014 г.
18. Шпаро Д «1000 километров до рассвета. А так же туда с группой детей», Паулсен 2018
19. Кузнецов А «Лагерь на Фортамбеке», Издательство Игоря Балобанова, 2007