

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углублённым изучением отдельных предметов»  
п. Добринка Липецкой области.

Утверждена



Директор

Н.Н.Зиброва

Приказ № 143 от 27.05.2021

Рассмотрено

методическим объединением  
классных руководителей  
Протокол №3 от 19.05.2021г.

Принято на Педагогическом Совете  
Протокол №6 от 20.05.2021г

# Дополнительная образовательная программа туристско – краеведческой направленности «Спортивный туризм»

для детей 9 – 15 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения



**Составитель:** Кретинин Владимир Владимирович

**Должность:** учитель физической культуры

**Название населенного пункта** в котором реализуется дополнительная общеразвивающая образовательная программа: п. Добринка, Добринского района, Липецкой области

**Год составления:** 2021

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по спортивному туризму включает блок спортивного ориентирования (далее – Рабочая программа) **составлена на основе программы** для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования детей. В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” в редакции Федерального Закона от 29.12.2012 г № 273–ФЗ, знании дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 № 233), нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 № 96–ИТ).

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-туристов на спортивно-оздоровительном этапе 1 года обучения. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение поставленной задачи.

### **Актуальность.**

Туристскую и краеведческую работу ведут в основном учителя физкультуры, географии, биологии, истории. Однако учителя физкультуры не знают или недостаточно знают вопросы краеведения, охраны природы, в то время как специалисты-предметники не подготовлены по вопросам физического воспитания и организационным вопросам туризма. Вот почему перед учителями физкультуры стоит важная задача овладения методами внеклассной работы, повышения уровня знаний по краеведению, охране природы, туризму.

### **Новизна.**

При разработке программы был учтён передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Рабочая программа построена на основе постепенного перехода от обучения тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, а также переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным, при этом постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки учащихся проводятся 2 раза: на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП. Выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Учащиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование устойчивого интереса для занятий спортивным туризмом, спортивным ориентированием, а также укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

**Исходя из данной цели, основными задачами программы являются:**

### **Развивающие задачи:**

- ✓ развитие мышления, памяти, фантазии; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- ✓ воспитание высоких волевых и морально–этических качеств;
- ✓ познание окружающего мира в доступных географических районах страны;
- ✓ овладение техникой и тактикой спортивного туризма;
- ✓ выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

### **Обучающие задачи**

- ✓ организация страховки и самостраховки участника при движении по перилам;
- ✓ личное снаряжение туриста;
- ✓ способы преодоления препятствий в походе;
- ✓ основы ориентирования на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ оказание первой медицинской помощи, организация транспортировки пострадавшего.

**Возраст детей 9-15 лет.**

**Срок реализации программы 1 год.**

### **Формы и режим занятий**

В работе творческого объединения используются практические, теоретические и комбинированные виды занятий. Практические занятия включают в себя индивидуальные и коллективные формы работы с отработкой технических приемов и приобретением навыков. Теоретическая часть даётся в форме бесед с просмотром иллюстративного материала, обучающих видеороликов и подкрепляется практическим освоением темы. В конце каждого занятия фиксируется внимание детей на достигнутом результате, проводится рефлексия.

Программа рассчитана на 240 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 час и 45 минут с перерывом между занятиями 15 минут, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивного зала МАУ ДО ДООЦ (ФК и С) п. Добринка и в природной среде на территории учреждения.

### **Ожидаемые результаты общеразвивающей программы.**

#### **Обучающиеся должны уметь:**

По завершению обучения курса «Основы туристской подготовки и краеведения» учащиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- обустраивать бивак;
- завязывать узлы (прямой, восьмерка, проводника, штык, стремя)
- выполнять элементы техники пешеходного туризма.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения юных туристов;
- требования техники безопасности в походе;
- правила поведения в природной среде, в школе, дома;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила обустройства бивуака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- историю семьи, школы;
- значение и правила применения узлов.

**Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации.**

- ✓ Сдача нормативов физической подготовленности два раза в год.
- ✓ Участие в соревнованиях.

## Учебный план программы

*Объём учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле.*

№	Название раздела	Количество часов		Итого
		теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности.	2		2
2	Что такое туризм. Особенности туристских походов.	4	50	54
3	Ориентирование.	8	22	30
4	Туристское снаряжение.	2	4	6
5	Медико-санитарная подготовка.	4	6	10
6	Краеведение и экология.	10	6	16
7	Техническая подготовка.	16	52	68
8	Участие в соревнованиях		54	54
<b>Всего</b>		46	194	240

### Календарно-тематический план

№	Название раздела, темы	Дата	
		по плану	по факту
	<b>Введение. Техника безопасности - 2 часа</b>		
1	Постановка целей и задач объединения. Техника безопасности.		
	<b>Что такое туризм. Особенности туристских походов – 54 часа</b>		
2	Особенности лыжных походов выбор лыж, одежда и обувь лыжника, режим дня.		
3	Преодоление препятствий, организация привала, костер на снегу.		
4	Ходьба на лыжах.		
5	Прогулки на лыжах в лесу, парке.		
6	Прогулки на лыжах в лесу, парке.		
7	Прогулки на лыжах в лесу, парке.		
8	Прогулки на лыжах в лесу, парке.		
9	Особенности пеших походов: одежда и обувь туриста–пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов.		
10	Разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.		
11	Велотуризм: особенности снаряжения, выбор маршрутов, укладка рюкзака.		
12	Особенности водного туризма: суда, специальное и страховочное снаряжение, одежда и обувь, сложность сплава,		
13	Экскурсия на пруд, реку.		
14	Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда.		
15	Показ кино и фотоматериалов.		
	<b>Ориентирование – 30 часов</b>		
16	Основные условные знаки, способы ориентирования на местности.		

17	Ориентирование на местности по местным признакам, по компасу и карте.		
18	Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов.		
19	Топографические знаки. Изучение топонимов по группам.		
20	Топографические знаки. Изучение топонимов по группам.		
21	Топографические знаки. Изучение топонимов по группам.		
22	Сочетание знаков. Буквенные и численные знаки.		
23	Свойства карт. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах.		
24	Компас. Типы компасов. Устройство компаса.		
25	Правила обращения с компасом. Действия с компасом.		
26	Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.		
27	Ориентирование на местности с помощью карты.		
28	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.		
28	Практические занятия: изготовление карточек топографических знаков и работа с ними.		
30	Определение азимута по компасу.		
	<b>Туристское снаряжение – 6 часов</b>		
31	Правила укладки рюкзака.		
32	Понятие о личном и групповом снаряжении.		
33	Оборудование для костра.		
	<b>Медико-санитарная подготовка – 10 часов</b>		
34	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
35	Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.		
36	Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви.		
37	Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Питание в походе.		

38	Комплектование походной аптечки.		
39	<b>Краеведение и экология – 16 часов</b> История родного края, наиболее интересные экскурсионные объекты.		
40	Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография.		
41	Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населенного пункта.		
42	Знаменитые земляки, их роль в истории родного края.		
43	Охрана природы – важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.		
44	Охрана природы – важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.		
45	История края, памятные события, происходившие на его территории.		
46	Охрана природы – важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.		
47	<b>Техническая подготовка – 68 часов</b> Наклонная навесная переправа, спуск.		
48	Переправа по бревну.		
49	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
50	Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки.		
51	Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.		
52	Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.		
53	Наклонная навесная переправа, спуск.		
54	Траверс склона.		
55	Вертикальный маятник.		
56	Подъем по склону.		
57	Переправа по параллельным перилам.		

58	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
59	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
60	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
61	Спуск по склону.		
62	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
63	Общая физическая подготовка.		
64	Вертикальный маятник.		
65	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
66	Наклонная навесная переправа, спуск.		
67	Общая физическая подготовка.		
68	Переправа по бревну с помощью маятниковых перил.		
69	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
70	Наклонная навесная переправа, спуск.		
71	Общая физическая подготовка.		
72	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
73	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
74	Общая физическая подготовка.		
75	СФП.		
76	Спуск пострадавшего.		
77	ОФП.		
78	Спуск пострадавшего.		
79	Спуск пострадавшего.		
80	ОФП.		
81	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
82	Наклонная навесная переправа, спуск.		
83	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
84	Дистанция пешеходная группа (короткая)		
85	Дистанция пешеходная группа (короткая)		

86	Соревнования по спортивному туризму.		
87	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
88	Наклонная навесная переправа, спуск.		
89	Общая физическая подготовка.		
90	Переправа по бревну с помощью маятниковых перил.		
91	Вертикальный маятник.		
92	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
93	Наклонная навесная переправа, спуск.		
94	Общая физическая подготовка.		
95	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
96	Соревнования по спортивному туризму.		
97	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
98	Общая физическая подготовка.		
99	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
100	Наклонная навесная переправа, спуск.		
101	Общая физическая подготовка.		
102	Вертикальный маятник.		
103	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
104	Наклонная навесная переправа, спуск.		
105	Общая физическая подготовка.		
106	Дистанция пешеходная группа (длинная).		
107	Дистанция пешеходная группа (длинная).		
108	Общая физическая подготовка.		
109	СФП.		
110	Дистанция пешеходная группа (короткая).		
111	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
112	Наклонная навесная переправа, спуск.		

113	Общая физическая подготовка.		
114	Переправа по бревну с помощью маятниковых перил.		
115	Вертикальный маятник.		
116	Подъем свободным лазаньем и спуск.		
117	Наклонная навесная переправа, спуск.		
118	Наклонная навесная переправа, спуск.		
119	Соревнования по спортивному туризму.		
120	Дистанция пешеходная группа (длинная).		
<b>Всего за год – 240 часов</b>			

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Введение. Техника безопасности-2 часа**

Постановка целей и задач объединения на учебный год. Техника безопасности при занятиях туризмом.

#### **Раздел 2. Что такое туризм. Особенности туристских походов – 54 часа**

Учащиеся должны знать виды туризма, спортивные разряды, особенности туристских походов, специального снаряжения. Чем полезны и интересны экскурсии, туристские походы и путешествия. Наша Родина – Россия: географическое положение, общий обзор природных особенностей, климат и т.д. Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеофильмов.

Особенности лыжных походов, выбор лыж, одежда и обувь лыжника, режим дня, преодоление препятствий, организация привала, костер на снегу. Ходьба на лыжах.

Прогулки на лыжах в лесу, парке.

Особенности пеших походов: одежда и обувь туриста–пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов, разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.

Велотуризм: особенности снаряжения, выбор маршрутов, укладка рюкзака.

Особенности водного туризма: суда, специальное и страховочное снаряжение, одежда и обувь, сложность сплава, экскурсия на пруд, реку.

Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда. Показ кино и фотоматериалов.

Практические занятия: просмотр видеофильмов.

#### **Раздел 3. Ориентирование – 30 часов.**

Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать основные условные знаки, способы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности по местным признакам, по компасу и карте.

Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов. Свойства карт.

Топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Буквенные и численные знаки. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Действия с компасом.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага.

Глазомерный способ измерения расстояния.

Ориентирование на местности с помощью карты. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: изготовление карточек топографических знаков и работа с ними, игра «Путешествие по карте», топографические игры, определение азимута по компасу.

#### **Раздел 4. Туристское снаряжение – 6 часов.**

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Учащиеся должны уметь правильно собирать рюкзак для похода, соревнований. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного трех дневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальников, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор туристской группы: Оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Состав и назначение ремонтного набора.

Практические занятия: составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения.

#### **Раздел 5. Медико-санитарная подготовка – 10 часов.**

Учащиеся должны знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Питание в туристском походе. Помощь при тепловом ударе. Помощь утопающему. Различные травмы. Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки. Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **Раздел 6. Краеведение и экология – 16 часов.**

Учащиеся должны знать историю родного края, наиболее интересные экскурсионные объекты. Моя Родина. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика населения. Знакомство с памятными местами. Практические занятия: экскурсии. Туристские возможности родного края. История

края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населенного пункта. Практические занятия: экскурсия на предприятия, в учреждении и организации. Встречи с интересными людьми. Роль живой природы на нашей планете. Роль науки в рациональном использовании природных богатств. Охрана природы – важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.

#### **Раздел 7. Техническая подготовка – 68 часов.**

Дистанция пешеходная группа (короткая). Подъем свободным лазаньем и спуск. Наклонная навесная переправа, спуск. Переправа по бревну с помощью маятниковых перил. Переправа по бревну. Вертикальный маятник. Переправа по параллельным перилам. Навесная переправа. Спуск по склону. Подъем по склону. Траверс склона.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

**Электронные образовательные ресурсы сети Интернет:**

- <http://www.tmmoscow.ru>
- <http://www.tsr.ru>

#### **Программное обеспечение**

Для реализации программы необходим специально оборудованный спортивный зал: скалодром, точки крепления.

#### **Учебно-материальная база**

№ п/п	Наименование	Количество
1	Веревка основная (10 м)	4 шт.
2	Веревка основная (20 м)	2 шт.
3	Веревка основная (30 м)	1 шт.
4	Веревка основная (40 м)	2 шт.
5	Веревка основная (50 м)	1 шт.
6	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	10 шт.
7	Карабин туристский (автомат)	40 шт.
8	Система страховочная	16 шт.

9	Каска защитная	6 шт.
10	ФСУ (универсальное)	6 шт.
11	Жумар	4 шт.
12	Перчатки (рукавицы)	комплект
13	Палатки туристские	5 шт.
14	Компасы спортивные жидкостные	10 шт.
15	Тент	1 шт.
16	Аптечка	1 шт.
17	Призмы для ориентирования на местности	9 шт.
18	Корематы	10 шт.
19	Котлы туристские	3 шт.
20	Костровое оборудование	комплект
21	Полиспаст	1 шт.
22	Горелка газовая походная	1 шт.
23	Секундомеры	1 шт.
24	Рулетка	1 шт.

### **Список используемой литературы**

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Аппенянский А.И. Физическая подготовка в туризме: Методические рекомендации.– М.:–ЦРИБ «Турист»,1988.
- Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
- Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов пединститутов.– М: Просвещение, 1983.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. — М.:–ЦРИБ «Турист»,1979.

- Велитченко В.К. Физкультура без травм.– М.: Просвещение, 1993.
- Возрастная и педагогическая психология.– М.: Просвещение, 1984.
- Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие.– М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.– М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Мартынов А.И. Психология спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист» 1985.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.– М.: РМАТ, 2001.
- Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 гг. – Выпуск 2.– М.: ТССР, 1988.
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 – 2004 гг. – Выпуск 7.– М.: ТССР, 2001.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Составитель Ю.С.Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Методические рекомендации. – М., 19.