

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
Заседании МС № 1  
"02 " сентября 2025 г

Утверждена приказом  
директора МАОУ «ЦДО»  
Чебыкиной Т.А.  
"04" сентября 2025 г. № 175-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивный туризм»**  
(туристско-краеведческая направленность)

Для детей 10-18 лет  
Срок реализации 4 года

Составитель:  
Бодунов Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования  
Максунова Светлана Георгиевна,  
методист

пгт Арти, 2025 г.

## Пояснительная записка

Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Систематические занятия спортивным туризмом гармонически развивают все группы мышц, совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребёнку.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Походы и занятия спортивным ориентированием и краеведением на знакомой и незнакомой местности позволяют детям и подросткам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования.

Знакомство с малой родиной, особенностями ландшафта, животного и растительного мира помогает сформировать обобщённые представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об её охране. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результат своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать

все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. **Все это подчеркивает актуальность программы «Спортивный туризм».**

Программа модифицированная, за основу взята типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования «Юные инструктора туризма».

**Отличительная особенность** данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования, изучении направления по линии ГО и ЧС «Школа безопасности». К третьему году обучения по данной программе, воспитанники, имея багаж знаний и опыта по основам техники и тактики ориентирования, инструкторской подготовки, действия группы в экстремальных ситуациях, становятся членами сборной команды района на соревнованиях различного уровня.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

Занятия туризмом немислимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Особенность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» позволяет осуществлять преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Данная программа обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании. Благодаря программе знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, убеждений, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству,

нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура.

Нормативно-правовые основания создания дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

## 12. Устав МАОУ «ЦДО».

**Цель программы** – развитие и самореализация личности детей и подростков, а также качественное освоение туристских навыков для успешного занятия видом спорта «Спортивный туризм»; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско - краеведческой деятельности.

### **Основные задачи программы:**

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта на соревнованиях;
- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма, лыжного туризма, туризма в закрытых помещениях и спортивному ориентированию;
- развитие творческой, познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

Программа рассчитана на 4 года обучения, 864 учебных часа. Учебная нагрузка составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю, периодичность занятий - 3 раза в неделю.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе. Состав группы постоянный в количестве 12 человек.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к программам туристско–краеведческой направленности и рассчитана на учащихся 10 – 18 лет.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся: мощный подъем жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма, физическое созревание человека, и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил, стремление ко всему новому, необычному, интерес к технике и к технической новинке, желание быть «на равной ноге» со взрослыми, стремление к активной

деятельности. В каждой группе занимаются дети примерно одного возраста: 1 группа – 10 – 12 лет. Начиная с 10 - 11 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. У детей продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается, по сравнению с более младшим периодом. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции не выше второго класса.

2 группа – 13 – 15 лет (подростки). Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость. Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, начало функционирования половых желез. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Так могут действовать на подростка обилие впечатлений, сильные нервные потрясения, долгое ожидание волнующего события и т. д. Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка.

К индивидуальным различиям в умственных способностях относятся и способности учащихся к самостоятельному приобретению знаний, навыков самостоятельной работы. Они связаны со всей познавательной деятельностью ученика: овладение новыми знаниями, выполнение различных учебных практических заданий, выделение в изучаемом материале существенного, установления связи нового материала с ранее усвоенным и т.п. В подростковом возрасте изменяется мышление школьника, оно приобретает новые черты и качества. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции не выше четвертого класса.

3 группа – 16 – 18 лет. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 16-18 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. Идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 16-18 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции шестого класса.

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде).

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания

уделяется на групповые (2-3) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки, планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

Содержание обучения по программе ведется от простого к сложному: с каждым годом сложность маршрута возрастает (в первый год обучения дети проходят наименьшую из сложностей «Спортивного туризма», четвертый год сложность повышается до третьей категории), дети получают квалификацию судей по туризму, разряды по виду спорта «Спортивный туризм».

В 1-й год обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение краеведческих музеев, а также памятников природы.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топографических знаках, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма программой предусмотрено участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время соревнований.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Во 2-й год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований. Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

В 3-й и 4-й года обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на

местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке.

**Основные формы деятельности:**

- организация выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, на дистанциях – пешеходных, дистанциях – лыжных, соревнованиях по туризму в закрытых помещениях, соревнованиях «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на базе объединения туристов;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;
- учеба на семинаре по начальной судейской подготовке.

**Ожидаемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края, воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- получение судейских категорий;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по спортивному туризму, и спортивному ориентированию;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением, творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей по данной программе:**

Программа «Спортивный туризм» 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 темам и разделам.

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, сдача нормативов и т.д. Планируемые показатели составляются индивидуально, учитывая особенности ребенка (уровень спортивной подготовки, физического развития и т.д.).

Система отслеживания результатов обучения по данной программе обозначена следующими задачами:

- проверка уровня теоретических знаний и практических навыков учащихся;
- мониторинг динамики роста интеллектуального, творческого, культурологического, специализированного уровня учащихся;
- отслеживание направленности динамики личностных изменений учащихся;

Для подведения итогов используются следующие критерии:

4,5-5 балла – высокий уровень;

3-4,5 балла – средний уровень;

До 3-х баллов – низкий уровень.

### Учебно – тематический план 1-й год обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>			
1.1.	Знакомство с работой объединения, игра на знакомство	2	1	1
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2
1.3.	Организация туристического быта	2	1	1
1.4.	Подготовка к тренировке, соревнованиям, основы судейства	10	4	6
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	20	10	10
2.2.	Спортивная и топографическая карта	12	4	8
2.3.	Условные топографические знаки, используемые в картах.	8	2	6
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	10	5	5
2.5.	Соревнования по ориентированию, судейство	8	0	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение и экология</b>			
3.1.	Подготовка к краеведческим,	4	2	2

	экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев			
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>			
4.1.	Техника безопасности на занятиях туризмом	2	2	0
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	12	8	4
<b>5.</b>	<b>Спортивный туризм класс «Дистанция»</b>			
5.1.	Дистанция пешеходная первого класса	10	4	6
5.2.	Дистанция пешеходная второго класса	18	6	12
5.3.	Дистанция лыжная первого класса	10	4	6
5.4.	Дистанция лыжная второго класса	18	6	12
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
6.1.	Общая физическая подготовка.	32	0	32
6.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, ориентирование, лыжная подготовка.	30	2	28
	Итого за период обучения:	216	65	151

### 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы, ТБ.	2	2	0
1.2.	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	8	2	6
1.3.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас, работа с компасом	8	2	6
2.3.	Измерение расстояний	4	2	2
2.4.	Способы ориентирования	8	2	6

2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	4	6
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	10	2	8
2.7.	Соревнования по ориентированию, судейство	16	4	12
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1	Краеведение Урала – посещение музеев, подготовка материала к походам	2	2	0
<b>4.</b>	<b>Медицина</b>			
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	4	2	2
4.2	Средства оказания первой помощи	6	2	4
4.3	Первая помощь при травмах	8	3	5
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	42	-	42
<b>6.</b>	<b>Класс - дистанция</b>			
6.1.	Дистанция пешеходная 1-го класса	6	2	2/2
6.2.	Дистанция пешеходная 2-го класса	16	2	8/6
6.3.	Дистанция лыжная 1-го класса	6	2	4
6.4.	Дистанция лыжная 2-го класса	14	4	12
<b>7.</b>	<b>Специальная физическая подготовка: скалолазание, лыжная подготовка, походы</b>	40	2	38
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	216	43	173

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>			
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2
1.2.	Организация туристического быта.	4	2	2
1.3.	Питание в туристических соревнованиях	2	1	1
1.4.	Обеспечение безопасности на тренировках.	6	2	4
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	4	2	2

2.2.	Спортивная и топографическая карта	4	2	2
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях	4	2	2
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	6	2	4
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>			
4.1	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	4	4
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Общая физическая подготовка	50	0	50
5.2.	Специальная физическая подготовка	58	10	48
<b>6.</b>	<b>Спортивный туризм класс дистанция</b>			
6.1.	Дистанция пешеходная 2-го класса	18	2	16
6.2.	Дистанция пешеходная 3-го класса	10	2	8
6.3.	Дистанция – лыжная 2-го класса	18	2	16
6.4.	Дистанция – лыжная 3-го класса	10	2	8
	Итого за период обучения:	216	43	173

#### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>			
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	0	2
1.2.	Организация туристического быта	4	2	2
1.3.	Питание в туристических соревнованиях	2	1	1
1.4.	Подготовка к тренировке	8	4	4
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	6	2	4

2.2.	Спортивная и топографическая карта	4	2	2
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	4	2	2
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	6	2	4
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>			
4.1.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	8	4	4
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Общая физическая подготовка.	50	0	50
5.2.	Специальная физическая подготовка.	62	10	52
<b>6.</b>	<b>Спортивный туризм класс - дистанция</b>			
6.1.	Дистанция пешеходная 2 класса	10	2	8
6.2.	Дистанция пешеходная 3 класса	15	5	10
6.3.	Дистанция лыжная 2 класса	10	2	8
6.4.	Дистанция пешеходная 3 класса	15	5	10
	Итого за период обучения:	216	49	167

## Содержание программы 1-й год обучения

### 1. Туристическая подготовка

#### 1.1. Знакомство с работой объединения

Знакомство с работой объединения в течение года и летом. Проведение игр на знакомство с объединением и ребятами.

#### 1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий мероприятий. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви. Конструкция чехлов для топора, пилы. Назначение и применение снаряжения: аптечка, ремнабор, костровое оборудование.

Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним соревнованиям, выбор лыж и креплений.

Практика: Изготовление необходимого туристского снаряжения, составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

### 1.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практика: самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

### 1.4. Подготовка к тренировке, соревнованиям, основы судейства

План подготовки похода: цели соревнований, район соревнований, разработка маршрута, подбор карт, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям

Практика: составление списка индивидуального и группового снаряжения, участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию, судейство соревнований.

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1. Основы техники и тактики ориентирования

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практика: отработка навыков чтения карты на местности, выездные тренировки и соревнования на различных картах.

### 2.2. Спортивная и топографическая карта

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практика: Ориентирование по плану здания. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

### 2.3. Условные топографические знаки, используемые в картах

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практика: топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

### 2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба. Основы судейства и постановка дистанции.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

### 2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию. Судейство соревнований.

## 3. Краеведение и экология

3.1. Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.

Знакомство с видами растений и животных Свердловской области. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Урала.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Участие в эколого – краеведческих играх.

## 4. Обеспечение безопасности

### 4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Субъективная – недостаточная подготовка участников соревнований, недисциплинированность, слабая физическая подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем. Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

### 4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка навыков правильного движения по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

## **5. Спортивный туризм «Класс дистанция»**

5.1 Дистанция - пешеходная первого класса.

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 1 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

5.2. Дистанция - пешеходная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

5.3. Дистанция - лыжная первого класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

5.4. Дистанция – лыжная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 2 класса.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

6.1. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа на силу, выносливость, ловкость

6.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного

покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания. Индивидуальная работа. Лазание на сложность и на скорость. Походы выходного дня, выездные тренировки. Индивидуальная работа.

## **Содержание программы 2-й год обучения**

### **1. Основы туристской подготовки**

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних тренировок. Как готовить личное снаряжение к соревнованиям. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практика:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

### **2. Спортивное ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на

запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

## 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практика: упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

## 2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

## 2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## 2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практика: упражнения по определению своего местоположения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## 2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легком беге.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Правила постановки дистанции.

## 2.7. Соревнования по ориентированию. Судейство

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников. Судейство мероприятий.

## 3. Краеведение

### 3.1. Краеведение Урала – посещение музеев, подготовка материала к походам.

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Практика: участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

## 4. Медицина

### 4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практика: профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

### 4.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практика: комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

### 4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

## 5. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

Индивидуальные упражнения по развитию мышц рук, ног. Развитие скорости.

## **6. Класс - дистанция**

### **6.1 Дистанция - пешеходная первого класса.**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 1 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

### **6.2. Дистанция - пешеходная второго класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

### **6.3. Дистанция - лыжная первого класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

### **6.4. Дистанция – лыжная второго класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 2 класса.

## **7. Специальная физическая подготовка.**

Практика: упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов. Занятия на скалодроме. Лыжная подготовка. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

## **Содержание программы**

### **3-й год обучения**

#### **1. Туристическая подготовка.**

##### **1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практика: изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### **1.2 Организация туристского быта.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практика: выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

### 1.3 Питание в туристских соревнованиях.

Значение, режим и особенности питания. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины. Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практика: составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

### 1.4 Обеспечение безопасности на тренировках.

Подготовка к тренировке. Безопасность на тренировках.

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения.

## 2. Топография и ориентирование.

### 2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: выездные тренировки и соревнования по картам.

### 2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

### 2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция. Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Практика: участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

### 2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом. Особенности судейства соревнований по карте и легенде. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Основы судейства по ориентированию.

## 3. Краеведение.

### 3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

## **4. Обеспечение безопасности.**

### 4.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

### 4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### 5.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

### 5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

## **6. Спортивный туризм класс дистанция.**

### **6.1 Дистанция - пешеходная 2-го класса.**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

### **6.2. Дистанция - пешеходная 3 -го класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 3-го класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

### **6.3. Дистанция - лыжная 2-го класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

### **6.4. Дистанция – лыжная 3 – го класса**

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 3-го класса.

## **Содержание программы 4-й год обучения**

### **1. Туристическая подготовка**

#### **1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практика: изготовление необходимого туристского снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

#### **1.3. Питание в туристских соревнованиях.**

Значение, режим и особенности питания. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины. Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к тренировке.

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения.

## **2. Топография и ориентирование**

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: выездные тренировки и соревнования на других картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Практика: разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований. Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Основы судейство по ориентированию

## **3. Краеведение**

3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

## **4. Обеспечение безопасности**

4.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый и другие.

Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

5.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа для развития скорости, выносливости, реакции)

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Военно – патриотическая подготовка и специальная военная подготовка в условиях горной местности. Занятия проводятся совместно с военными клубами Красноуфимского, Ачитского района и города Красноуфимска.

## **6. Спортивный туризм класс дистанция.**

6.1. Дистанция - пешеходная второго класса.

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Регламент. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса. «Дистанция – пешеходная (личная)»

6.2. Дистанция - пешеходная третьего класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение, страховка. Основные этапы дистанции. Регламент. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 3-го класса. «Дистанция – пешеходная (личная)»

6.3. Дистанция - лыжная второго класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Регламент. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса «Дистанция – лыжная (личная)»

6.4. Дистанция – лыжная третьего класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение, страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. Регламент.

Практика: дистанция 3-го класса «Дистанция – лыжная (личная)».

## **Требования к уровню подготовленности учащихся**

### По окончании первого года обучения дети

#### будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения; основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;
- правила прохождения дистанции 1 и 2 класса.

#### будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов; приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- проходить дистанцию 1 класса и элементы 2 класса.

### По окончании второго года обучения дети

#### будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду; меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;

- значение топокарт для туристов, масштаб, виды масштабов; условные знаки топографических карт; изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса; азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту; способы измерения расстояний на местности и на карте; определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде; состав медаптечки; основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

будут уметь:

- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- ориентироваться с помощью компаса и карты; определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту; работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами; определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения; комплектовать аптечку; накладывать повязки, останавливать кровотечения; изготавливать транспортировочные средства.
- Проходить дистанция 1 и 2 класса на дистанции пешеходная и лыжная.

По окончании третьего года обучения дети

будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе; норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты; изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию; правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки; приемы наложения шин.

будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;

- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты; приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты; определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту; бегло читать карту; работать с картами различного масштаба;
- накладывать шины; изготавливать транспортировочные средства; организовывать любые виды страховки.
- Проходить дистанцию пешеходную и лыжную 2 - го и 3 – го классов

По окончании четвертого года обучения дети

будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- приемы наложения шин.
- правила спуска с оружием.
- Ориентирование в условиях пересеченной местности
- Разборка и сборка АК – 74.

будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты; приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- бегло читать карту; работать с картами различного масштаба;

- накладывать шины; изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки;
- Разбирать и собирать АК – 74;
- Использовать нестандартное туристическое оборудование;
- Самостоятельно находить выход из сложных ситуаций возникающих в горах;
- Проходить дистанцию 3-го класса;
- Иметь спортивные и судейские разряды по виду спорта «Спортивный туризм».

### **Методическое, материально-техническое обеспечение программы**

#### *Основные способы и формы работы с детьми*

1. Индивидуальные – индивидуальные занятия проводятся с целью подготовки отдельных воспитанников к мероприятиям различного уровня в которых имеется личное выступление или работа в связках
2. Групповые – основной вид занятий, который проводится со всеми детьми группы на протяжении всего года и подразумевает коллективный характер работы.
3. Теоретические – занятия проводятся перед началом новой темы или после прохождения значимых мероприятий
4. Практические – занятия проводятся как на местности, так и в аудиторных условиях на протяжении всего года.

#### *Формы занятий используемые, при реализации программы:*

1. Кружковое занятие – основные занятия, приводящиеся на протяжении всего года со всеми детьми объединения, подразумевает групповую работу.
2. Соревнование – занятия проводятся на природе, в других районах. Основная цель – выявление лучших спортсменов из числа обучающихся в объединении
3. Круглый стол - проводятся после мероприятий различного уровня с целью выявления ошибок, произошедших на соревновании, с их дальнейшего недопущения.
4. Игра – проводится для улучшения физического состояния детей, а также для сплочения коллектива.
5. Лекция – проводится на отдельных занятиях основной целью которых является изучение сложного материала, связанного с работой в труднодоступных местах, а также при технике безопасности.
6. Путешествие – используются при совершении ПВД, степенных походах, экскурсиях.

#### *Основные методы организации учебного процесса:*

1. Вербальный – активно используется при изучении нового материала, а также при анализе проделанной работы.
2. Наглядный – работа с картами, схемами, наглядными пособиями, в основном используется по теме «Ориентирование», просмотр видеофильмов – используется при анализе действия воспитанника в той или иной ситуации (соревнования)

3. Объяснительно – иллюстративный – метод используется при знакомстве с новым оборудованием, новыми методами выполнения того или иного элемента, а также при работе с обновленными документами.

4. Репродуктивный – основной метод при выполнении программы «Спортивный туризм», направлен на закрепление знаний обучающихся, для достижения положительной динамики при участии в соревнованиях и сборах.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховочных систем.

*Техническое оснащение занятий.*

1. Карабины муфтовые -15 шт.
2. Карабины с байонетными муфтами -31 шт.
3. Карабины со сдвижными муфтами -10 шт.
4. Ролики 4 шт.
5. Устройство для подъема тип жумар -14 шт.
6. Устройство для спуска тип восьмерка (сталь) -6 шт.
7. Устройство для спуска тип восьмерка (сталь) -6 шт.
8. Пантины 4 шт.
9. Системы страхующие «Венто» -7 шт.
10. Системы страхующие «Вертикаль» -2 шт.
11. Веревка «укроп» Д – 10 -2 шт. х 40 м
12. Веревка «Акватекс» Д – 10 -2 шт. х 50 м
13. Веревка «Акватекс» Д- 11 -1шт. х 30 м
14. Веревка «Акватекс» Д – 12 -1шт. х 50 м
15. Прочие веревки Д- 10 -1 шт. х 100 м, 2 шт. х 25 м
16. Спальные мешки -10 шт.
17. Карематы -10 шт.
18. Палатки -4 шт.
19. Спасательные жилеты -10 шт.
20. Компасы -10 шт.
21. Регламенты по виду спорта спортивный туризм (лыжный, пеший) -2 шт.
22. Шатер туристический «Век» -1 шт.
23. Комплекты лыж -10 шт.
24. Анораки -10 шт.
25. Ученический стол -8 шт.
26. Ученический стул -16 шт.
27. Учительский стол -1 шт.
28. Учительский стул -1 шт.
29. Различные типы карт -8 шт.

#### **Список литературы для педагога**

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма - Р-н-Д: Феникс, 2010 г.
2. Востоков И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ - М.: - 2008 г.

3. Демиус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые. – Б. «Клуб семейного досуга» 2014 г.
4. Дурович А.П. «Организация туризма» Минск: Современная школа. 2010 г.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
7. Королев А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма - 2010. - № 2
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Лазарев А.Л.- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта - 0840005411Я) Спортивные дисциплины: «Дистанция – пешеходная» (номер-код0840091811я) «Дистанция – Пешеходная – Связка» (номер-код0840241811я) «Дистанция – Пешеходная – Группа» (номер-код 0840251811Я), М.: Федерация спортивного туризма России 2019.
10. Жуков О.В. «Виды узлов, их назначение. Методические рекомендации» (Электронный ресурс). Режим доступа [http://donrctk.ru/Normativ\\_baza/Turism/uzly-metodichka-zhukov\\_a.v-204.pdf](http://donrctk.ru/Normativ_baza/Turism/uzly-metodichka-zhukov_a.v-204.pdf)
11. Портал знатоков и любителей Урала //Природа (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://uraloved.ru/naturalist>.

### **Список литературы для учащихся**

1. Демиус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые. – Б. «Клуб семейного досуга» 2014 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Ураловед. Портал знатоков и любителей Урала // Природа (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://uraloved.ru/naturalist/redkosti>