

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Минусинский районный центр детского творчества»

Рассмотрена на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 25.08.2017 г.

Утверждена приказом №17 от 31.08.2017 г.  
Директор МКОУ ДО  
«Минусинский районный ЦДТ»  
З.А. Анисимова



Рабочая программа по курсу

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы туристско-краеведческой направленности  
«Спортивно-познавательный туризм»

возраст детей: от 8-16 лет;  
год обучения: 1, 3 год обучения  
срок реализации дополнительной образовательной программы: 3 года  
составитель программы: Дерюгина С. К., педагог дополнительного  
образования

с.Тесь  
2017 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивно-познавательный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Предназначена для оздоровительной работы с детьми,

проявляющими интерес к физической культуре и спорту, стремящимся освоить мастерство в спортивном туризме (туристском многоборье).

#### **Цель данной программы:**

Целями и задачами Программы, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. В связи с чем, образовательная деятельность должна быть направлена на:

-развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно- эстетическом, нравственном развитии, занятиях физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, обеспечение духовно- нравственного, гражданско- патриотического , военно- патриотического воспитания учащихся,

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, лиц, проявивших выдающиеся способности,

-профессиональную ориентацию учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе,

-формирование общей культуры учащихся.

Основные задачи, которые ставит перед собой руководитель, занимаясь с группами первого года обучения, следующие: привлечь ребят к систематическим занятиям спортом; привить им основные гигиенические навыки; обеспечить всестороннее физическое развитие; познакомить с основами техники спортивного туризма; воспитать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена-туриста.

Перед началом занятий каждый ребёнок, желающий заниматься, должен предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Юные туристы также должны посоветоваться с родителями и школьным врачом о целесообразности тех или иных физических нагрузок, тех или иных упражнений для закаливания организма.

Известно, что результаты занятий в объединениях спортивно-оздоровительного профиля зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приёмы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых усилий и других индивидуальных особенностей личности.

#### **Организация деятельности.**

Программа рассчитана на три года обучения по четыре часа в неделю, 144 часа в год..

Занятия по спортивно- познавательному туризму проводятся — в школьном спортзале или на местности (на специально оборудованном туристском полигоне). Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале. В летний период организуются квалификационные туристские соревнования и слёты.

**Ожидаемые результаты усвоения программы:** физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму, выполнение спортивных разрядов.

#### **Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Подведение итогов занятий проводится в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов, выполнение спортивных разрядов.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

**«Спортивный туризм»**

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.6	Питание в туристском походе	5	1	4
1.7	Туристские должности в группе	3	1	2
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	6	1	5
1.10	Подведение итогов похода	4	2	2
1.11	Туристские слеты и соревнования	8	2	6
	<b>2. топография и ориентирование</b>	54	19	35
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
2.2	Условные знаки	4	2	2
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	6	2	4
2.7	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
		24	9	15
	<b>3. Краеведение</b>			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	-
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	2	2	-
3.3.	Изучение района путешествия	3	1	2
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	3	1	2
		10	6	4
	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3

		12	5	7
	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	21	1	20
5.4	Специальная физическая подготовка	20	1	19
		44	4	40
	<b>б. Зачетные мероприятия</b>			
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
	<i>Итого</i>	144	43	101

## *Тематическое планирование 1 год обучения*

№	содержание	дата	Кол-во часов
1	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях		2
2	Туристские путешествия, история развития туризма		2
3	Воспитательная роль туризма		2
4	Понятие о личном и групповом снаряжении Подготовка личного снаряжения к походу		2
5	Перечень личного снаряжения и требования к нему		2
6	Групповое снаряжение, требования к нему		2
7	Укладка рюкзака. Работа со снаряжением. Уход за ним. Его ремонт.		2
8	Организация туристского быта. Основные требования к месту привала и биваку. Типы и назначения костров. Т.Б. ОФП		2
9	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, для забора воды, туалетов, мусорной ямы. ОФП		2
10	Подготовка к походу, путешествию. (цели, задачи, район) ОФП		2
11	Разработка маршрута, составление плана – графика движения. ОФП		2
12	Питание в походе. Значение рационально организованного питания для здоровья спортсмена.		2
13	Составление меню, списка продуктов. ОФП		2

14	Закупка, фасовка и упаковка продуктов.		2
15	Туристские должности в походе. Временные, постоянные.		2
16	Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения.		2
17	Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.		2
18	Общая характеристика естественных препятствий.		2
19	Движение группы по ровной и пересеченной местности. ОФП		2
20	Подведение итогов похода. Обсуждение, отчеты.		2
21	Ремонт и сдача инвентаря и снаряжения.		2
22	Задачи туристских слетов и соревнований ОФП		2
23	Виды туристских слетов и соревнований и особенности их проведения.		2
24	Соблюдение мер безопасности при участии в слетах и соревнованиях.		2
25	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП		2
26	Условные знаки		2
27	Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. ОФП		2
28	Ориентирование по сторонам горизонта		2
29	Определение азимута. Построение на бумаге заданных азимутов		2
30	Компас. Работа с компасом. ОФП		2
	Второе полугодие		
31	Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.		2
32	Измерение своего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины.		2
33	Измерение расстояния.		2
34	Способы ориентирования(с помощью карты) ОФП		2
35	Движение по легенде ОФП		2
36	Упражнения по отбору контрольных ориентиров. ОФП		2
37	Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые СФП		2
38	Способы определение точек стояния на карте (привязки) СФП		2
39	Движение по азимуту, обход препятствия, сохранение заданного направления. СФП		2
40	Действие в случаи потери ориентировки ОФП		2
41	Упражнения по определению сторон горизонта, своего местонахождения ОФП		2

42	Определение азимута по солнцу в разное время дня СФП		2
43	Анализ пройденного маршрута в случаи потери ориентировок. СФП		2
44	Родной край, его природные особенности, история. ОФП		2
45	Экономика и культура края, перспектива его развития. СФП		2
46	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов		2
47	Экскурсия по окрестностям села Тесь.		2
48	Изучение района путешествия ОФП		2
49	Сбор краеведческого материала о районе путешествия ОФП		2
50	Общественно полезная работа в путешествии. СФП		2
51	Охрана природы. Законодательство по охране природы.		2
52	Личная гигиена туриста ОФП		2
53	Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние их на организм спортсмена. СФП		2
54	Профилактика различных заболеваний ОФП		2
55	Походная медицинская аптечка ОФП		2
56	Хранение и транспортировка аптечки ОФП		2
57	Основные приемы оказания первой медицинской помощи ОФП		2
58	Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. СФП		2
59	Походный травматизм. Заболевания в походе.		2
60	Профилактика заболеваний и травматизма. СФП		2
61	Оказание первой помощи условно пострадавшему, наложение простейших повязок. СФП		2
62	Приемы транспортировки пострадавшего СФП		2
63	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы. СФП		2
64	Транспортировка в рюкзаке, вдвоем на поперечных палках. СФП		2
65	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. СФП		2
66	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.		2

	СФП		
67	Врачебный контроль, самоконтроль. СФП		2
68	Предупреждение спортивных травм. СФП		2
69	Дисциплина в походе и на соревнованиях – основа безопасности		2
70	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.		2
71	Зачетные соревнования по туристскому многоборью		Вне сетки
72	Зачетный поход		Вне сетки

### 3-й год обучения

## Учебно-тренировочный этап туристско-спортивной подготовки Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>				
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)	3	1	2
		3	1	2
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>				
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	6	2	4
2.4	Техника ориентирования в походах	4	-	4
2.5	Топографическая съемка местности	2	-	2
		16	4	12
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>				
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.5	Транспортировка пострадавшего	2	-	2
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4
		10	1	9
<b>6. Обеспечение безопасности</b>				
6.1	Безопасность в спортивном туризме	3	1	2
6.2	Безопасность на дистанциях соревнований	3	2	1
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2
		9	4	5
<b>7. Туристское многоборье (пеший туризм)</b>				

7.1.	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	26	4	22
7.2	Техника и тактика туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	15	2	13
7.3	Организация и техника страховки в туризме	9	1	8
7.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	6	2	4
7.5	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2
7.6	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3
		64	12	52
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный)</b>				
8.1	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	3	1	2
8.2.	Привалы и ночлеги	4	-	4
8.3	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	5	1	4
8.4.	Режим походного дня	3	1	2
8.5	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
		18	4	14
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
9.1	Общая физическая подготовка	6	-	6
9.2	Специальная физическая	6	-	6
9.3	Техника и тактика скалолазания	6	2	4
9.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		24	2	22
<b>10. Зачетная экспедиция</b>				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
	<i>Итого</i>	324	55	269

***Календарно-Тематическое планирование  
По туризму  
3 год обучения***



№№	содержание	Дата проведения	Кол- во Часов
1	ТБ на занятиях по спортивному туризму. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)		2
2	Разрядные требования туристского многоборья, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка. ОФП		2
3	Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края. ОФП		2
4	Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. СФП.		2
5	Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. СФП		2
6	Регламент Соревнований ОФП.		2
7	Техника и тактика ориентирования на местности. СФП		2
8	Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. СФП		2
9	Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). ОФП		2
10	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. ОФП		2
11	Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. ОФП		2
12	Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный. СФП		2
13	Врачебный контроль		2
14	Техника и тактика пешеходного многоборья на дистанциях 2-3 классов.		2
15	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике -полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов		2
16	Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.		2
17	Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки.		2

18	Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа.		2
19	Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.		2
20	Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма.		2
21	переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);		2
22	переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);		2
23	переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);		2
24	переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);		2
25	переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);		2
26	переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);		2
27	Техника и тактика лыжного туризма на дистанциях 2- классов.		2
28	установка и снятие палатки разжигание костра, печки, изготовление командой ветрозащитной стенки; прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);		2
29	подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15м); подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 15 м); подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 15 м);		2
30	подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;		2
31	Техника безопасности движения по тонкому льду		2
32	преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);		2
33	ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2-3 км). СФП		2
34	движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);		2
35	Организация и техника страховки в туризме. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.		2
36	Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.		2
37	Индивидуальная страховочная система - требования безопасности,		2

	индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.		
38	Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах.		2
39	Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.		2
40	Дистанции по поисково-спасательным работам. Переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе		2
41	Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;		2
42	подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем); спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем)		2
43	Судейская практика на соревнованиях. Судейская коллегия туристских соревнований.		2
44	Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию.		2
45	Психологическая подготовка спортсмена. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения.		2
46	Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.		2
47	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов.		2
48	Опасности, возникающие при организации переправ. ОФП		2
49	Классификация перевалов. Движение по снежникам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование.		2
50	Режим ходового дня.		2
51	Итоги похода.		2
52	Отчет о походе. СФП		2
53	Техника и тактика скалолазания. История спортивного скалолазания в России		2
54	Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции.		2
55	Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.		2
56	Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 20-25 м).		2
57	Привалы и ночлеги		2
58	Организация бивачных работ.		2

59	Подготовка к спортивным походам. ОФП		2
60	Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.		2
61	Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. ОФП		2
62	Врачебный контроль		2
63	Техника ориентирования в походах		2
64	Топографическая съемка местности		2
65	Оказание первой доврачебной помощи		2
66	Оказание первой доврачебной помощи		2
67	Транспортировка пострадавшего.		2
68	Безопасность в спортивном туризме.		2
69	Действия в аварийных ситуациях.		2
70	Зачетный поход: Прием контрольных нормативов.		2
71	Зачетный поход :Прием контрольных нормативов.		2
72	Зачетный поход: Прием контрольных нормативов		2

**Список литературы для программы  
«Спортивно-познавательный туризм»**

1. Ю.С.Константинов «Детско- юношеский туризм», Москва 2008г.
2. Ю.С.Константинов «Уроки ориентирования», Москва 2005г.
3. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера», Москва 2003г.
4. В.В. Ярошенко «В поход с классом», Москва 2004г.
5. Антропов К. «Узлы», Москва 2004г.
6. В.П. Бурцев «Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования», Москва 2007г.
7. Л.В. Колесникова «Спортивное ориентирование», Новокузнецк 2001г.
8. А.П. Суханов «Питание и ведение хозяйства в туристском походе»,Красноярск 2008г.
9. В.В. Ярошенко «В поход с классом», Москва 2004г.
10. А.Г. Маслов «Школа Безопасности», Москва 2000г.
11. Л.А. Грудинова «Мысли из рюкзака»,Красноярск 2010г.
12. Л.А. Грудинова «Поманила меня Мана»,Красноярск 2011г.
13. В.Носков «Легенды Саянского края», Ермаковское 2010г.
14. Методические диски: «Школа безопасности», «Спортивный туризм» , «Саяны», «Юный спасатель».
15. Методические папки: «Медицина», «Походы», «Инструкции», «Краеведение»