

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, 2 год обучения  
срок реализации дополнительной образовательной программы: 3 года  
составитель программы: Гусева Ю. В., педагог дополнительного  
образования

П.Прихолмье  
2017 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Спортивно- познавательный туризм» имеет туристско – краеведческую направленность. **Цель данной программы:**

Целями и задачами Программы 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.

Второй год обучения рассматривается как дальнейший этап укрепления общей и специальной физической подготовленности кружковцев, изучения и совершенствования техники спортивного туризма.

Третий год обучения рассматривается как этап спортивного совершенствования подготовительности, кружковцев изучение и совершенствование техники спортивного туризма, инструкторской подготовки.

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..

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 в рамках зачетного похода и туристских соревнований.

#### **Учебно-тематический план**

### **«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,	4	2	2

	азимут			
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, упражнении 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		2

	ОФП		
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. СФП		2
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

**2-й год занятий**  
**Этап начальной туристско-спортивной подготовки**

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теори	практ.
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>				
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	4	2	2
		4	2	2
<b>2. Туристская топография и ориентирование на</b>				
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	2	2	-
2.2	Условные знаки топографических и	2	1	1
2.3	Изображение рельефа на картах	1	1	-
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию	4	2	2
2.8	Техника ориентирования на местности	2	1	1
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы	2	1	1
		15	9	6
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>				
3.1	Должностное самоуправление в	2	1	1
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	2	1	1
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	6	2	4
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1
		12	5	7
<b>4. Краеведение</b>				
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2
		6	2	4
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>				
5.7	Основные приемы самомассажа	4	2	2
5.8	Врачебный контроль и	3	-	3
		7	2	5
<b>6. Обеспечение безопасности</b>				
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на	2	1	1
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1



6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	2	1	1
-----	---	---	---	---

<b>7. Туристское многоборье (пеший)</b>				
7.1	Техника и тактика Пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса.	20	40	16
7.3	Техника и тактика прохождения дистанций ПСР	20	4	16
		40	8	32
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>				
8.1	Подготовка к спортивному походу	4	1	3
8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах	6	2	4
8.3	Подведение итогов категорийного похода, путешествия.	4	-	4
		14	3	11
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
9.1	Общая физическая подготовка	10	1	9
9.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
9.3	Основы скалолазания	14	2	12
9.4	Прием контрольных нормативов	4	-	4
		38	4	34
<b>10. Зачетные мероприятия</b>				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
<i>Итого</i>		144	38	106

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения(старшая группа)

№№	содержание	Дата проведения	Кол- во часов
1	Правила безопасности при занятиях спортивным туризмом ОФП		
2	Воспитательная роль туристского многоборья ОФП		1 1
3	Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма,		1

	спортивной туристской команды		1
4	План и карта. Топографическая карта. Значение карты для туризма и занятий по спортивному ориентированию ОФП		1
5	Условные знаки топографических карт. Поиск объектов на местности. Движение по легенде.		1
6	Изображение рельефа на картах. Правила соревнований по туристскому спортивному ориентированию.		1
7	Формирование навыков по заполнению карточки. Старт и финиш участника. Разбор нарушений правил соревнований.		1
8	Техника ориентирования на местности. СФП		1
9	Ориентирование в спортивном походе. Развитие навыка по беглому чтению карты		2
11	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигона. ОФП		1 1
12	Должностное самоуправление в спортивном туризме.		2
13	Организация бивачных работ. ОФП		1 1
14	Групповое снаряжение для спортивных походов СФП		1 1
15	Личное снаряжение Упаковка снаряжение в рюкзак.		2
16	Учебно–тренировочный поход. ОФП		2
17	Снаряжение для участия в туристском многоборье ОФП		1 1
18	Охрана окружающей среды туристами.		2
19	Краеведение на туристских соревнованиях.		2
20	Знакомство с элементарными методиками массажа.		2
21	Основные приемы самомассажа.		2
22	Врачебный контроль.		2
23	Снятие показателей физической подготовленности и подготовленности воспитанников. СФП		1 1
24	Правила безопасности в спортивных походах.		2
25	Правила безопасности при занятиях спортом. СФП		1 1
26	Действия в аварийной (экстремальной) обстановке		2
27	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2 класса. Цели, задачи. Классификация. СФП		1 1
28	Дистанции по технике туризма. Полоса препятствий. Эстафеты. СФП		1 1
29	Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно- туристский маршрут. СФП		1 1
30	Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Возрастные группы.		1 1
31	Вязка узлов. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от		1 1

	назначения.		
	Второе полугодие		1 1
32	Старт и финиш дистанций соревнований. Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время», «рабочая время».		1 1
33	Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов.		1 1
34	Соревнования по поисково – спасательным работам. Цели, задачи, принципы и особенности.		1 1
35	Дистанция по ППС в пешеходном и лыжном туризме.		2
36	Организация поиска пострадавшего на дистанции. Условно пострадавший на дистанции, правила поведения пострадавшего.		2
37	Технико – тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции ППР		2
38	Условные знаки аварийной ситуации. Переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе.		2
39	Выполнение отдельных технических приемов ППР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях. Переправа пострадавшего через водную преграду по бревну.		2
40	Организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника. Подъем и спуск пострадавшего по склону(на сопровождающем). Порядок пристежки		2
41	Навесная переправа. Транспортировка пострадавшего на носилках.		2
42	Командная страховка пострадавшего. Установка и снятие двускатной палатки		2
43	Подъем – траверс- спуск по травянистым склонам		2
44	Подъем – траверс- спуск по скальным склонам		2
45	Подъем – траверс- спуск по сыпучим склонам		2
46	Личное прохождение этапов в связке и в команде. Подъем, траверс, спуск. Дина спуска – 20 метров. Командное сопровождение		2
47	Оборудование этапов, разметка дистанций. Контрольные линии.		2
48	Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.		2
49	Спуск дюльфером		
50	Подъем с помощью жумара		2
51	Технические этапы 1-2 класса		2
52	Технические этапы 3 класса		2
53	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью.		2
54	Соревнования: личные, лично-командные и командные		2
55	Возрастные группы. Принципы определения результатов.		2
56	Старт и финиш дистанций.		2
57	Подъем и спуск по вертикальным периллам.		2

58	Переправа груза по перилам. особенности		2
59	Переправы через водную преграду. Особенности пристежки, наведения и сопровождения		2
60	Переправа по бревну с командным сопровождением с наведением и снятием перилл		2
61	Переправа по крутонаклонной навесной с командным сопровождением		2
62	Переправа через овраг маятником с самостраховкой		
63	Спортивный туризм. Разрядные требования		2
64	Кодекс путешественника. Виды походов.		2
65	Проверка и подготовка снаряжения к походу.		2
66	Техника и тактика в категорийных походах		2
67	Акклиматизация и ее значение в категорийных походах		2
68	Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.		2
69	Привалы и ночлеги.		2
70	Практические занятия в помещении.		2
71	Прием контрольных нормативов		2
72	Прием контрольных нормативов		2

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

- 1.. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.
3. основы медицинских знаний учащихся
4. Терещук В.А. Спутник туриста.
5. Балабанов И.В. узлы
6. Симачков В.И. Туристские походы выходного дня.
7. Методические материалы: «Медицина», «Походы», «Инструкции», «Краеведение
8. Л.А. Грудинова «Мысли из рюкзака», Красноярск 2010г.