

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Разработана и принята»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
« 30 » августа 2022\_год

Протокол № 10

«Утверждаю»  
Директор  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Второй год обучения

Автор - разработчик: А.М.Прусаков,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021 год

## **I. Пояснительная записка**

*Направленность программы:* Программа туристско-краеведческой направленности.

*Актуальность:* Состояние физического развития, здоровья детей и подростков приобретает за последние годы настолько удручающий характер, что о нем заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала актуальной для представителей широкой общественности и политиков. Одним из реальных, давно опробованных путей выхода из этой ситуации, не требующих крупных вложений средств, является спортивный туризм.

Соревнования по туристскому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном) прохождении дистанции (короткой – технической или длинной – тактико-технической: ралли, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и прочее) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнения специальных заданий с помощью снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и правильное выполнение тактических и технических задач.

Туристское многоборье во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

*Педагогическая целесообразность:* Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам туристского многоборья. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня.

Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому учащиеся объединения «Туристское многоборье (дистанция)» активно принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

На долю подростков и учеников старшей школы выпадают серьезные нагрузки в виде экзаменов и аттестаций. Освоение материала школьной программы – только полдела. Главное воспитать в учащихся адекватное восприятие стрессовых ситуаций. Одной из основных составляющих программы по спортивному туризму являются соревнования. Соревнования формируют в учащихся навыки работы в команде и в то же время, возможность самостоятельного принятия решений. И в целом развивают морально-волевые качества учащегося. Все эти качества благоприятно влияют на дальнейшую «нетуристскую» жизнь воспитанника: помогают быстро принимать решения, активизироваться в стрессовых ситуациях, не паниковать в случае ошибки.

Еще одна типичная черта подростка – стремление к объединению в группы, интерес к общению, к взаимоотношениям в коллективе. С этим тоже успешно справляется данная программа. Объединение обучающихся в команды для преодоления различных дистанций, помогает им правильно распределять обязанности в группе, учит взаимопомощи, умению рассчитывать свои силы и силы команды полностью.

*Цель программы:* воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию.

*Образовательные задачи:*

- совершенствование комплекса специальных теоритических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- обучение учащихся умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации;
- сформировать систему специальных знаний по физической культуре, самоконтролю, оказанию доврачебной помощи;
- обучение навыкам работы со специальным оборудованием;
- совершенствование технико-тактической и спортивной подготовки.

#### Развивающие задачи:

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;
- развить силу, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить силу воли, умение достигать поставленной цели, способности преодолевать трудности;
- развитие зрительной памяти, моторики, координации;
- развитие внимания и концентрации в стрессовых для организма ситуациях.

#### Воспитательные задачи:

- формирование силы воли и дисциплинированности;
- совершенствование волевых качеств;
- расширение общей культуры и кругозора;
- воспитать бережное отношение к природе, окружающей среде.

Отличительные особенности данной программы: программа по туристскому многоборью включает в себя большое количество практических занятий, представляющих собой соревнования. Соревнования – это игра по заранее оговоренным правилам. Соревнования туристов заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением естественных препятствий, большая часть которых часто встречается в походах, а также в выполнении специальных заданий.

Соревнования воспитывают в учащихся командный дух, желание взаимодействовать с другими членами команды, стремление к достижению результатов, путем преодоления трудностей.

Программа адаптирована под календарь мероприятий по спортивному туризму в Санкт—Петербурге, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, что позволяет более качественно подготовить обучающихся и тем самым добиться более высоких результатов.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. более широкое раскрытие уже знакомой темы и переход от нее к новому, еще не изученному материалу), с учетом индивидуальных способностей обучающихся.

#### **Условия реализации образовательной программы**

Данная программа рассчитана на учащихся 12 - 18 лет. Полный курс занимает 3 года. Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Формы и режимы занятий**

Применяются следующие формы занятий: групповые, по подгруппам.

Режим занятий:

- первый год – 144 часа (4 часа в неделю)
- второй год – 144 часа (4 часа в неделю)
- третий год - 216 часа (6 часов в неделю)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу обучения по программе, обучающийся должен обладать знаниями умениями и навыками прохождения дистанций 3 класса в различных дисциплинах соревнований по спортивному туризму.

Обучающийся должен уметь грамотно поставить дистанцию на туристских соревнованиях, знать правила, регламент соревнований, особенности судейства.

Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, видов туризма, обеспечения безопасности на туристских соревнованиях. В совершенстве использовать специальное туристское снаряжение, знать основные тактические приемы прохождения дистанций в различных видах туризма.

Уметь оказывать первую помощь, освоить навыки транспортировки пострадавшего.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей воспитанника в соревнованиях.

Форма подведения итогов реализации программы:

В течение каждого года обучения проводятся туристские слеты, соревнования, на которых обучающийся выполняет контрольные нормативы, показывающие уровень освоения образовательной программы.

## II.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	тема	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Комплектование	4	4	0
2.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	0
3.	Основы спортивного туризма	6	2	4
4.	Туристский полевой лагерь	10	2	8
5.	Снаряжение для соревнований	12	4	8
6.	Туристские соревнования	10	2	8
7.	Залинг	12	2	10
8.	Особенности соревнований в природных условиях	14	2	12
9.	Ориентирование	14	2	12
10.	Общая физическая подготовка	30	4	26
11.	Специальная физическая подготовка	26	2	24
12.	Итоговые занятия	4	2	2
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

### III.1. Содержание программы 1 года обучения.

#### 1. Комплектование.

Теория. Собеседование, выявление уровня физической подготовки, психологических особенностей.

#### 2. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда в туристском походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

#### 3. Основы спортивного туризма.

Теория. История развития туризма в России. Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Практика. Изучение фото- и видеоматериалов. Составление таблицы с основными этапами развития туризма. Тематические занятия «Я помню, я горжусь», на тему туристы и альпинисты в годы ВОВ.

#### 4. Туристский полевой лагерь.

Теория. Организация лагеря в зависимости от рельефа местности. Выбор места в зависимости от времени года. Планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение группового снаряжения. Виды туристских костров. Снаряжение для устройства лагеря. Личное снаряжение: палатка, спальный мешок.

Практика. Выбор места для организации лагеря, планировка лагеря, распределение работ в группе, заготовка топлива, установка палаток, организация кострового места, хранение продуктов, хранение снаряжения.

#### 5. Снаряжение для соревнований.

Теория. Личное и командное снаряжение участников. Основное снаряжение. Веревка. Статическая, динамическая веревка. Карабины. Карабины со свободной защелкой. Карабины с винтовой муфтой. Кабины с поворотной муфтой. Индивидуальные страховочные системы. Вспомогательное снаряжение. Каски. Срок службы снаряжения. Испытание снаряжения.

Практика. Подбор, индивидуальная подгонка, чистка снаряжения и уход за ним. Правила хранения различного снаряжения.

#### 6. *Туристские соревнования.*

Теория. Виды туристских соревнований. Календарный план. Организационный комитет. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Правила, регламент, условия соревнований.

Практика. Комплектование и подготовка команд. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в различных дисциплинах, соответствующего уровня сложности и класса дистанции.

#### 7. *Залинг.*

Теория. Соревнования по технике пешеходного туризма в спортивном зале и на местности. Особенности построения дистанций.

Практика. Технические этапы. Переправа по бревну. Подъем, траверс, спуск. Организация перил. Соревнования.

#### 8. *Особенности соревнований в природных условиях.*

Теория. Санкт-Петербург и Ленинградская область: природные особенности, климат, растительность, рельеф. Речная и озерная сеть. Основные исторические события. Туристские возможности края.

Практика. Изучение фото- и видеоматериалов. Составление таблицы по основным историческим событиям. Основные туристские центры города и области. Местонахождение. Вид деятельности. Специфика работы.

#### 9. *Ориентирование*

Теория. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Рельеф. Сечение, горизонталы, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Прохождение дистанции спортивного ориентирования.

#### 10. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *11. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: выносливость, сила. Приспособление организма к условиям соревнований.

Практика. Переправа по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

#### *12. Итоговые занятия.*

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

#### ***Ожидаемые результаты.***

В конце первого года обучения учащиеся должны обладать знаниями по истории развития туризма в России; природным и историческим особенностям Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Приобрести навыки обращения с командным туристским снаряжением, умело использовать личное снаряжение, обладать навыком ориентирования на местности с использованием компаса и карты.

Знать основные технические приемы преодоления препятствий. Уметь грамотно поставить полевой лагерь, справляться с бытовыми вопросами: заготовка дров, приготовление пищи на костре и т.д.

Принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции 1-го класса.

## II.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	4	4	-
2.	Основы спортивного туризма	6	2	4
3.	Туристский полевой лагерь	10	2	8
4.	Снаряжение для соревнований	12	4	8
5.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	10	2	8
6.	Залинг	12	2	10
7.	Особенности соревнований в природных условиях	14	2	12
8.	Ориентирование	16	2	14
9.	Общая физическая подготовка	30	4	26
10.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
11.	Итоговые занятия	6	-	6
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

## III.2. Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда в туристском походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

### 2. Основы спортивного туризма.

Теория. Развитие туризма как вида спорта. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Туристские слеты, соревнования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах.

Практика. Туристские походы и слеты. Туристский маршрут, дистанция. Организация движения. Преодоление препятствий, техника и тактика.

### 3. Туристский полевой лагерь.

Теория Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Практика. Уход за одеждой и обувью в полевых условиях (сушка и ремонт). Развешивание и снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы. Заготовка дров. Постановка палаток. Приготовление пищи на костре.

### 4. Снаряжение для соревнований.

Теория. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Практика. Виды и применение узлов. Правила эксплуатации веревок и специальных устройств. Уход и хранение.

### 5. Регламент проведения спортивных соревнований по туризму.



6. Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная».

Практика. Особенности дисциплин «дистанция – пешеходная». Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований.

7. *Залинг.*

Теория. Соревнования по технике горного туризма в специализированном спортивном зале. Особенности построения дистанций.

Практика. Технические этапы. Переправа по бревну. Подъем, траверс, спуск. Организация перил. Соревнования.

7. *Особенности соревнований в природных условиях.*

Теория. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Практика. Посещение маркированных маршрутов и полигонов для проведения соревнований. Изучение картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в различных дисциплинах.

8. *Ориентирование.*

Теория. Генерализация топографической карты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

9. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во

время спусков. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *10. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: быстрота, ловкость, гибкость. Приспособление организма к условиям соревнований.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград:

Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

#### *11. Итоговые занятия.*

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию районного и городского уровня.

#### ***Ожидаемые результаты.***

В конце второго года обучения учащиеся должны обладать знаниями о природных и культурных достопримечательностях Санкт-Петербурга и Ленинградской области, особо охраняемых объектах, заказниках и заповедниках.

Уметь обращаться с основным и вспомогательным туристским снаряжением, знать правила эксплуатации и ухода за ним. Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, горного видов туризма, в категорийных походах и на туристских соревнованиях. Знать основные технические приемы преодоления препятствий. Уметь грамотно поставить полевой лагерь, справляться с бытовыми вопросами: заготовка дров, приготовление пищи на костре и т.д.

Принять участие в соревнованиях по туристском многоборью на дистанции первого или второго класса.

## II.1. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	0
2.	Основы спортивного туризма	16	6	10
3.	Снаряжение для соревнований	10	4	6
4.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	10	2	8
5.	Залинг	20	4	16
6.	Ориентирование	28	6	22
7.	Судейство соревнований	10	2	8
8.	Первая помощь	20	4	16
9.	Общая физическая подготовка	50	4	46
10.	Специальная физическая подготовка	44	4	40
11.	Итоговые занятия	6	-	6
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## III.3. Содержание программы 3 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда в туристском походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

### 2. Основы спортивного туризма.

Теория. Виды туризма: пешеходный, лыжный, туризм на средствах передвижения. Характеристика каждого вида. Судейская квалификация.

Практика. Изучение нормативных документов судейской категории. Наблюдение за работой секретарской службы в ходе проведения соревнований и при подведении итогов.

### 3. Снаряжение для соревнований.

Теория. Обзор новых видов туристского снаряжения. Групповое и личное туристское снаряжение. Снаряжение для передвижения по сложным формам рельефа. Технологии изготовления. Радиосвязь в путешествиях, мобильная и спутниковая телефонная связь.

Практика. Знакомство с новинками туристского снаряжения. Подбор, индивидуальная подгонка, чистка снаряжения и уход за ним.

### 4. Регламент проведения спортивных соревнований по туризму.

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная».

Практика. Особенности дисциплин «дистанция – лыжная». Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований.

### 5. Залинг.

Теория. Специальное снаряжение, используемое в зале. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска.

Практика. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Особенности применения страховочных веревок и оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

### 6. Ориентирование.

Теория: Особенности спортивной карты. Содержание и оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Определение и контроль расстояний и высоты.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов,

анализ путей движения. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции.

#### *7. Судейство соревнований.*

Теория. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Выбор района проведения мероприятия. Подготовка инвентаря и оборудования. Организация и судейство вида «Ориентирование». Организация и судейство вида «Туристская техника». Организации и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Организация и судейство вида «Туристские навыки». Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников. Права и обязанности судей. Работа судей на этапах. Судейская документация. Работа службы секретариата и информации. Работы служб старта и финиша. Методика судейства отдельных видов.

Практика. Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Судейство соревнований по спортивному туризму – дистанция.

#### *8. Первая помощь*

Теория. Заболевания и травмы, характерные для туризма: переутомление, удушье, утопления, переломы. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Спортивные травмы. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор личной и групповой аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран (дисмургия).

#### *9. Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *10. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Возрастные особенности развития. Восприятие нагрузки тренированным и нетренированным организмом. Влияние специальной физической подготовки на уровень тренированности организма.

Практика. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

11. Итоговые занятия.

Практика. Подготовка к походу. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию различного уровня.

#### ***Ожидаемые результаты.***

К концу третьего года обучающийся должен обладать знаниями по основным правилам проведения и судейства соревнований на дистанции 2 - 3 класса. Принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции второго или третьего класса

Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного видов туризма, в походах и на туристских соревнованиях. В совершенстве пользоваться личным и командным туристским снаряжением. Знать основные технические приемы преодоления препятствий и умело проходить технические этапы на соревнованиях по спортивному туризму.

Организовывать полевой лагерь без помощи руководителя. Уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, диагностировать основные спортивные травмы и подбирать лекарства в групповую аптечку.

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

##### Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

1. Наглядные пособия по применению узлов;
2. Плакаты по спортивному туризму;
3. Информационные плакаты по туристским навыкам;
4. Информационные таблицы по питанию в походе;
5. Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», регламент по виду спорта «спортивный туризм», регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная», регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная», регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная», регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная». Разрядная книжка спортсмена.
6. Иллюстрации с видами костров;
7. Иллюстрации с видами приемов страховки;
8. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов;
9. Видеофильмы по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке;
10. Тесты: краеведение, медицина, география;
11. Топографические карты;
12. Спортивные карты;
13. Географические карты;
14. Стенды с макетами узлов, страховочных систем;
15. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности;
16. Фотоматериалы, видеоматериалы;
17. Отчеты о походах.
18. Регламенты проведения соревнований.
19. Методические пособия:
  - Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М., 1987.
  - Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
  - Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
  - Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
  - Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
  - Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
  - Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
  - Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
  - Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

##### Рекомендации по проведению практических видов занятий:

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по охране труда, технике безопасности;
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия;
3. Все работы с веревками учащиеся выполняют в перчатках;

4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит – задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно – туристские маршруты, топографические задания по ориентированию;
  5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений;
  6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность;
  7. На практических занятиях педагогу следует уделять приоритетное внимание командным действиям;
  8. После проведения выездов проводятся фото-сессии, обсуждение новых впечатлений и информации;
- Оценка результатов: основные методы диагностики усвоения программы – это анализ участия обучающихся в туристских соревнованиях различных уровней сложности и класса.

*Материально – техническое обеспечение программы:*

1. Вербки различных видов и диаметров;
2. Палатки различных видов и конфигураций;
3. Географические и спортивные карты;
4. Компаса;
5. Костровой набор;
6. Страховочное снаряжение (закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики);
7. Страховочные системы, прусики;
8. Каски;
9. Фото, видеоаппаратура;
10. Видеопроектор;
11. Индивидуальное снаряжение;

### Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе. — М., 1996.
2. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В., Туристская топография. — М., 1985.
4. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
5. Герман Ю.В., Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.
6. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М., 1987.
7. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. — СПб.: Городской дворец творчества юных, 1995.
8. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. — М.: «Нолидж», 1996.
9. Захаров П.П., Инструктору альпинизма. — М., 1988.
10. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
11. Коган В.Г., Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
13. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 1997.
14. Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. — М., 2006.
16. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. — М.: «Прспект», 2007.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
20. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
21. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. — М.: «Советский спорт», 2008.
22. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М., 1998.
23. Маринов Б., Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Лето, дети и туризм. — М., 1997.
25. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. — М.: «Академия», 2004.
26. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. — СПб., 2007.
28. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
30. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. — М.: «АСТ», 2007.
31. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. — М., 2001.
32. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
33. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. — М.: «Советский спорт», 2014.
34. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. — Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
35. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
36. Школа альпинизма. — М., 1989.
37. Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
38. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М.,



1980.

39. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
40. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
41. Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.
42. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.
2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М., 1987.
5. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003.
8. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. – Н.Новгород: «Нижегородская ярмарка», 1997
9. Онищенко В.В. Справочник туриста. – Харьков: «Фолио», 2007
10. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.
11. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу. Школа выживания. – М.: «Литература», 1998.
12. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская Энциклопедия.

#### **V. Список использованной литературы**

- 1.Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- 3.Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
4. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006.
- 5.Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007.
- 6.Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
- 7.Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
- 8.Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
- 9.Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
- 10.Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.