



Управление образованием  
Городского округа Истра Московской области  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
**ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ**  
143590 Московская область Истра, ул. Ленина, 10.  
Тел. 8 (49831) 3-1930, 8 (49831) 3-1981. E-mail: istr\_mou\_do\_cdyutk@mosreg.ru

Принята  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 1  
от «27» августа 2021 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»**

Автор-составитель программы:  
Огрызков А.В.  
педагог дополнительного образования

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Количество учебных часов: 108 часов

Длительность: 2 года

Количество учебных часов в неделю: 3 часов

Возраст обучающихся: 10-18 лет

г.Истра  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технического и тактического мастерства в спортивном туризме и ориентирование, приобретение навыков самостоятельной деятельности, изучение своего края и воспитывать патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствиях, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, 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.

### **Содержание программы ориентировано на:**

- обеспечение самоопределения личности;
- создания условий для ее самореализации;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала;
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;
- интеграцию личности в национальную мировую культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;

### **Программа направлена на:**

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- профилактику асоциального поведения
- адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни;
- дает профориентационные знания по профессии-спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Актуальность программы в том, что она соответствует действующим нормативно-правовым актам.

К обучению по данной программе допускаются дети, прошедшие медицинскую комиссию, имеющие разрешение врача (медицинский допуск).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, «дистанции пешеходные»-в природной среде и в закрытых помещениях на искусственном рельефе и «дистанции лыжные»), подготовка к походу (туристский быт), ориентирование, общая физическая подготовка. В программу дополнительно введены темы: «Горный туризм» и «Поисково-спасательные работы» из программы «Школа безопасности».

### **Цель и задачи.**

**Целью** данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является: учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Достижение этой цели обеспечивается решением **основных задач**:

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма;

#### **Развивающие:**

- формировать способы социального взаимодействия;
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

#### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к

систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание любви к малой Родине;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

### **Основные задачи, стоящие перед учебной группой первого года обучения:**

- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;

### **Обучающийся должен знать:**

- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе.
- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;

### **Должен уметь:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;
- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;

### **Приобрести навыки:**

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства;
- в организаторских начинаниях;

**Задачами для второго года обучения является:**

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической и тактико – технической подготовленности, развитие необходимых физических качеств: силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, совершенствование спортивного мастерства;

**Обучающийся должен знать:**

- все узлы для выполнения технических приёмов;  
- как правильно организовывать страховку при переправе первого участника на этапах: переправа в брод, через водное препятствие по бревну, через овраг по бревну, по дну, подъём первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником с командной страховкой;

**Должен уметь:**

- правильно преодолевать естественные и искусственные препятствия, согласно Регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная»;  
- закреплять на практике технические приемы прохождения наведенных различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;  
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

**Приобрести навыки:**

- в совершенствовании скоростного завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 класса дистанций спортивного туризма;

**Сроки реализации программы, продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.**

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МОУДО «ЦДЮТК» в течение 5 лет. Стартовый уровень -1 год обучения, базовый уровень - 2 год. Усложнение материала из года в год, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Время обучения в каждом году обучения – 108 часов в год (3 часов в неделю).

Форма обучения - очная.

Возраст обучающихся 10-18 лет

Рекомендуемый минимальный состав группы: I год обучения- 15 человек, 2 год обучения - 12 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

| Год обучения   | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Количество часов в год |
|----------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 1.5 часа                  | 2 раза                 | 3 часов               | 108                    |
| 2 год обучения | 1.5 часа                  | 2 раза                 | 3 часов               | 108                    |

Аттестация обучающихся проходит согласно «Положению об аттестации обучающихся МОУДО «ЦДЮТК» г.о. Истра».

При составлении программы руководствовалась следующими **принципами:**

**Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в отдельные разделы программы.

В основу деятельности объединения положен принцип **последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип **коллективизма** имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебно-тематический план.**  
**1-й год обучения.**

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов   | всего | теория | практика | Форма<br>контроля    |
|----------|---|-------|--------|----------|----------------------|
| 1.       | <b>Введение.</b> Информация о работе объединения на период 1- го года обучения. Техника безопасности. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.   | 1.5   | 1.5    | 0        |                      |
| 2.       | <b>Основы туристской подготовки.</b>  | 4.5   | 1.5    | 3        |                      |
| 2.1      | Мы идём в поход: Личное снаряжение туриста. Организация бивака. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь. Меры безопасности в походе.   | 1.5   | 0.5    | 1        | Тестирование         |
| 2.2      | Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.                       | 1.5   | 0.5    | 1        | Тестирование         |
| 2.3      | Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода. Организация бивака: Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы. | 1.5   | 0.5    | 1        | Игра<br>Тестирование |
| 3.       | <b>Спортивное ориентирование.</b>   | 3     | 1.5    | 1.5      |                      |
| 3.1      | Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.   | 3     | 1.5    | 1.5      | Тестирование         |
| 4.       | <b>Специальная подготовка по спортивному туризму.</b>   | 75    | 13.5   | 61.5     |                      |
| 4.1.     | Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности.   | 6     | 1      | 5        | Зачет                |
| 4.2      | Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка.   | 3     | 0.5    | 2.5      | Зачет                |
| 4.3      | Изучение и прохождение технических этапов 1, 2 класса дистанции   | 29    | 6      | 23       | Зачет                |

|            |  |           |          |           |       |
|------------|--|-----------|----------|-----------|-------|
|            | спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа и связка».   |           |          |           |       |
| <b>4.4</b> | Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная». | 35.5      | 4.5      | 31        | Зачет |
| <b>4.5</b> | Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма.                                   | 1.5       | 1.5      | 0         | Зачет |
| <b>5.</b>  | <b>Общая физическая подготовка.</b>  | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>24</b> |       |
| <b>5.1</b> | Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.  | 20        | 0        | 40        | Игра  |
| <b>5.2</b> | Выполнение контрольных нормативов.   | 2         | 0        | 2         | Зачет |
| <b>5.3</b> | СФП  | 7         | 0        | 7         |       |
|            | Итого за период обучения:  | 108       | 18       | 90        |       |

## Содержание программы объединения «Спортивный туризм». 1-й год обучения.

### 1. Введение.

Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Анкетирование по выявлению особенностей организма, увлечений подростка.

### 2. Основы туристской подготовки.

#### 2.1. Мы идём в поход.

Питание в походе. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

**Практические занятия:** Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Оказание первой медицинской помощи в походе.

2.2. Необходимое личное и групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

**Практические занятия:** Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

2.3. Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

### **3. Спортивное ориентирование.**

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

### **4. Специальная подготовка по спортивному туризму.**

4.1. Страхочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

**Практические занятия:** Надевание страхочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** Вязка узлов и применение их по назначению.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

**Практические занятия:** Бухтовка и маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

**Практические занятия:** Встёгивание и выстёгивание карабинов из перил на скорость.

4.2. Узлы. Страхочная система. Верёвки. Страхочка и самостраховка. Обеспечение безопасности. Основные требования к снаряжению. Зажимы, спусковые устройства.

**Практические занятия:** Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспада.

4.3. Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности.

**Практическое занятие:** Прохождение технических этапов 1-2 класса Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

- переправа вброд с организацией, самостраховки, сопровождения.
- переправа по бревну с организацией самостраховки, сопровождения.
- переправа по параллельным перилам с организацией самостраховки, сопровождения.

- навесная переправа с организацией самостраховки, сопровождения.

- подъём, спуск с организацией самостраховки.

- траверс склона с организацией самостраховки.

4.4. Изучение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение

выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Скоростно-силовые затраты.

**Практическое занятие:**

- переправа вброд, самостраховка.
- переправа по бревну, самостраховка.
- переправа по параллельным перилам, самостраховка.
- навесная переправа, самостраховка.
- спуск, самостраховка.

4.5.Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

**5. Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия.**

5.1.Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360<sup>0</sup> прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

5.2. Выполнение контрольных нормативов: на занятиях проверяется общая физическая подготовка участников.

5.3 Специальная физическая подготовка.

**Учебно-тематический план  
2-й год обучения.**

| № п/п      | Наименование тем и разделов   | Всего     | Теория     | Практика    | Форма контроля |
|------------|---|-----------|------------|-------------|----------------|
| <b>1.</b>  | <b>Введение.</b> Информация о работе объединения на период 2- го года обучения. Техника безопасности. | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>0</b>    |                |
| <b>2.</b>  | <b>Спортивное ориентирование.</b>   | <b>9</b>  | <b>3</b>   | <b>6</b>    |                |
| <b>2.1</b> | Условные знаки.   | 3         | 1.5        | 1.5         | Зачет          |
| <b>2.2</b> | Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.   | 3         | 0          | 3           | Зачет          |
| <b>2.3</b> | Тактические приемы спортивного ориентирования.  | 3         | 0.5        | 2.5         | Тест           |
| <b>3.</b>  | <b>Специальная подготовка по</b>  | <b>70</b> | <b>9.5</b> | <b>60.5</b> |                |

|             |   |            |             |             |                               |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|             | <b>спортивному туризму.</b>   |            |             |             |                               |
| <b>3.1.</b> | Узлы.   | 2          | 0           | 2           | Зачет                         |
| <b>3.2</b>  | Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров.  | 1.5        | 1.5         | 0           | Тест                          |
| <b>3.3</b>  | Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная».                    | 19         | 1           | 18          | Тест<br>Зачет<br>соревнования |
| <b>3.4</b>  | Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа и связка».   | 11.5       | 1           | 10.5        |                               |
| <b>3.5</b>  | Изучение и прохождение технических этапов 2-3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная».                  | 12         | 2           | 10          |                               |
| <b>3.6</b>  | Изучение и прохождение технических этапов 2-3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа и связка». | 24         | 4           | 20          |                               |
| <b>4.</b>   | <b>Общая физическая подготовка.</b>   | <b>28</b>  | <b>0</b>    | <b>28</b>   |                               |
| <b>4.1</b>  | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.                           | 24         | 0           | 24          | Зачет                         |
| <b>4.2</b>  | Выполнение контрольных нормативов.  | 4          | 0           | 4           |                               |
|             | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>108</b> | <b>13.5</b> | <b>94.5</b> |                               |

## Содержание программы объединения «Спортивный туризм». 2-й год обучения.

### 1. Введение.

1.1. Информация о работе кружка на период 2-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

### 2. Спортивное ориентирование.

#### 2.1. Условные знаки.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

**Практическое занятие:** Обозначение объектов на местности условными знаками.

#### 2.2. Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

**Практические занятия:** Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Чтение на местности различных форм рельефа, крутизну склонов. Топографическая съёмка местности. Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих».

### 2.3. Тактические приемы спортивного ориентирования.

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

## 3. Специальная подготовка по спортивному туризму.

### 3.1. Узлы.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

### 3.2. Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций.

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента»: требования к участникам, классификация дистанций в природных условиях, (параметры и характеристики технических этапов), постановка дистанций в природной среде, технические приёмы, разрешенные к применению при работе на этапах.

Изучение классификации дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), их параметры и характеристики.

3.3. Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Личное прохождение технических этапов. 2-го класса дистанции: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, спуск, подъём по наклонной навесной переправе, переправа методом «вертикальный маятник», спуск, подъём. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

3.4. Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».

Что такое командная страховка? Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Организация сопровождения. Командное прохождение перечисленных технических этапов. Организация самостраховки.

Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.5. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Скоростно-силовые затраты.

**Практическое занятие:**

- переправа вброд с восстановлением перил, самостраховка.
- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховка.
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил, самостраховка.
- навесная переправа с восстановлением перил, самостраховка.
- спуск с организацией перил, самостраховка.

3.6. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».

Что такое командная страховка? Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Организация сопровождения. Командное прохождение перечисленных технических этапов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия.**

4.1.Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360<sup>0</sup> прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

4.2. Выполнение контрольных нормативов: на занятиях проверяется общая физическая подготовка участников.

## **Методическое обеспечение программы**

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы** обучения.

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

**Форма организации образовательного процесса** групповая.

**Форма организации учебного занятия**, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачётные занятия.

## Педагогические технологии

| № п/п | Современные образовательные технологии и/или методики | Цель использования технологий и/или методик   | Описание внедрения технологий и/или методик в практической профессиональной деятельности  | Результат использования технологий и/или методик   |
|-------|---|---|---|--|
| 1.    | Групповая технология (Щуркова Н.Е.)                   | Создавать в группе условия для совместных действий, общения, взаимопонимания, взаимопомощи, взаимокоррекции. Развивать в детях коммуникативные и лидерские качества, воспитывать в них толерантные отношения. | Используя групповую технологию на занятиях объединения «Спортивный туризм» имею возможность моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределять роли, ответственность, поощрять взаимовыручку, поддержку товарища, смекалку в нахождении ответов и решений на сложные вопросы и ситуации. Групповые элементы занятия позволяют мне более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок обучающихся. Радость от общения, взаимоподдержки и взаимовыручки в группе приводит к успешному преодолению трудностей.  | Творческий потенциал ребят во время командных игр, соревнований, состязаний вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных заданий и упражнений. При этом у обучающихся вырабатывается острое желание действовать, при чем действовать результативно. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования. Результат – победы в командных соревнованиях и соревнованиях в связках по технике пешеходного туризма. На занятиях я часто использую работу в парах, где старшие ребята обучают младших будь то теория – топография, работа с картой либо тренировка по технике пешеходного туризма.   |
| 2.    | Игровые технологии (Эльконин Д.Б.)                    | Расширить кругозор, применить ЗУН на практике, воспитать самостоятельность, сотрудничество, общительность.  | На занятиях разного блока, в соответствии с образовательной программой, использую педагогическую игру как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Классифицирую игры, применяемые на занятиях по характеру педагогического процесса, по видам деятельности, игровой методике и среде. На занятиях теоретического характера использую тестовые задания, на практических - урок-эстафета, урок-соревнование. Так же провожу занятия по парам, подгруппам, на которых ребята сами определяют наилучшие результаты, отслеживают динамику и рост достижений. В спортивном зале в дождливую погоду мы имитируем местность с отдельными препятствиями, полевой быт с разложением палаток, и даже карту. | Проведение занятий с использованием игровых технологий дает обучающимся возможность показать свои умения, способности, знания, например: беговая эстафета с вязанием узлов, решение и составление топографических кроссвордов. На теоретических занятиях игра позволяет разрядить обстановку при напряжённой умственной работе с картой за партой, решением задач на тему «масштаб» и т.д. На занятиях в спортивном зале при отработке технических навыков (работа с верёвкой) мы часто проводим параллельные забеги, эстафеты, что придаёт ребятам силу и уверенность в своих силах. Ребята чувствуют свою значимость в коллективе, равноправие, свободу деятельности, эмоциональную приподнятость. При применении этой технологии отслеживается то, что в процессе проведения занятий-игр, побед в соревнованиях, ребята сами находят выход из сложившихся ситуаций, адаптируются в реальной жизни, принимают самостоятельные решения, |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   |  | осваивают новые формы поиска информации, как в практической деятельности «проб и ошибок», так и в литературных источниках, интернете.  |
| 3. | Технологии индивидуализации обучения (Инге Унд, Шадриков В.Д.)   | Адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности к особенностям обучающихся, следить за их действиями и операциями при решении конкретных задач (физических упражнений, практических заданий), вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность обучающихся, приспособлять их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны педагога. | Технология индивидуализации обучения позволяет мне адаптировать все звенья учебного процесса (цели, содержание, методы формы и средства обучения) к индивидуальным особенностям каждого обучающегося в объединении. Это позволяет постоянно контролировать затраты сил обучающихся, следить за их продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию, что, естественно экономит силы ребёнка, бережёт его психологическое здоровье, гарантирует успех и позволяет достигать высоких результатов. | Программа туристской подготовки включает в себя различные виды деятельности (общие знания тур. подготовки, топография, туристское и спортивное ориентирование, физическая и специальная подготовка (спортивный туризм), медицинская подготовка; спасательные работы, и др.) После получения основ прикладных туристских умений и навыков, навыков организации и поддержания туристского полевого быта каждый обучающийся может выбрать своё направление и заниматься в усиленном режиме, насколько он сам оценивает свои силы. В результате использования данной технологии наблюдается динамика познавательного и физического развития, творческих достижений в различных направлениях ребенка с учетом его индивидуальных особенностей психического развития – памяти, мышления, познавательной деятельности. Обучающиеся получают возможность продвигаться в изучении программы каждый своим темпом, занимаясь любимым видом деятельности. В работе я использую, составленные мной карточки - задания с учётом навыков, возрастных и физических показателей обучающихся. Кроме этого контролирую (провожу зачёты, викторины) и корректирую действия каждого обучающегося, например, при изучении техники вязания узлов, в выполнении тех или иных технических действий, практических навыков, обращая внимание на осанку, настроение, технику выполнения. Оценить индивидуальное выполнение заданий и усвоенных навыков позволяют соревнования. |
| 4. | Технология личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.) | Максимально развить индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Помочь становлению личности.   | Приглашая детей к себе в объединение, предварительно мы с уже туристами проводим показательные выступления, рассказываем и показываем презентации о своей деятельности, результатах в соревнованиях. На мои занятия дети приходят сами, добровольно, сначала как зрители, а затем появляется интерес попробовать. Кто-то втягивается, а кто-то и уходит. Кто-то выбирает теоретическую подготовку по топографии, кто-то  | С каждым обучающимся в группе мы обговариваем цель пребывания в наших рядах, чего он хочет достигнуть. У меня есть хорошие ориентировщики, их цель побеждать в соревнованиях и принять участие в областных или Московских городских. Есть топографы, которые также призёры районных соревнований им нравится работа с картами сидя за партой, решать логические задачи, придумывать новые задания для обучения других.   |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | ориентирование и лёгкую атлетику, но есть и такие что выбирают спорт и тренируются по настоящему, стремясь к высоким результатам.   |  |
| 5. | Информационно-коммуникационная технология (проникающая) (Гусев В.В.) | Повышение мотивации у обучающихся разных возрастных групп.<br>Развитие творческого мышления.<br>Формирование умения работать с информацией.<br>Индивидуализация обучения. | Использую Интернет-ресурсы для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и получения информации о проводимых соревнованиях. Применяю компьютерные тесты, позволяющие оценить усвоение материала каждым обучающимся.<br>Использую компьютер для показа наглядного материала на занятии, для проведения анализа прохождения дистанции по спортивному ориентированию, разбора прохождения дистанции по «сплитам».<br>Обучающиеся учатся использовать ресурсы сети Интернет.<br>Проводится поиск учащимися материала для самостоятельного выступления (доклада) на занятии, создание мультимедийных презентаций, видеороликов о походах и соревнованиях. | Повышение интереса к занятиям. Расширение кругозора обучающихся.<br>Наглядная и доступная подача материала.<br>Интерактивный характер обучения.<br>Оптимальное сочетание индивидуальной и групповой работы.<br>Расширение информационного пространства с использованием сети Интернет.<br>Повышение компьютерной грамотности обучающихся и педагога. |

**Алгоритм учебного занятия:** Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнить требования контрольных нормативов, ответить на тесты по знаниям правил соревнований, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности:**

**По итогам 1 года обучения** не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

**По итогам 2 года обучения** не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму, 50% - 3 юношеский разряд по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования. По результатам участия в этих соревнованиях оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

**Дидактический материал:** Для успешного учебно – воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо использовать:

- нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм»;
- методические сборники и литературу по данному направлению;
- опросники и тестовые задания, содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников;
- картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов;
- спортивные карты нескольких полигонов для занятий спортивным ориентированием;
- развитую учебно-материальную базу;

#### **Учебно-материальная база.**

1. учебный класс.
2. тренажерный зал.
3. спортивный зал, оборудованный для возможного наведения технических этапов.
4. полигоны на местности.
5. инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера:

#### **Перечень туристского снаряжения и инвентаря**

| № п/п   | Наименование                     | кол-во единиц |
|---|----------------------------------|---------------|
| <b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b> |                                  |               |
| 1.  | Палатка туристская 3-4-х местная | Компл.        |
| 2.  | Тенты для палаток                | Компл.        |
| 3.  | Тент хозяйственный               | 1 шт.         |
| 4.  | Пила двуручная в чехле           | 1 шт.         |
| 5.  | Пила туристская компактная       | 2 шт.         |
| 6.  | Топор в чехле                    | 2 шт.         |

|   |   |          |
|---|---|----------|
| 7.  | Котлы туристские                          | 2 компл. |
| 8.  | Таганок костровой                         | 2 шт.    |
| 9.  | Ремнабор                                  | Компл.   |
| 10.   | Аптечка                                   | Компл.   |
| 11.   | Лопата саперная в чехле                   | 1 шт.    |
| 12.   | Рукавицы брезентовые                      | Компл.   |
| 13.   | Коврик теплоизоляционный                  | Компл.   |
| <b>Специальное снаряжение</b>                       |   |          |
| 1.  | Веревка основная (20 м)                   | 4 шт.    |
| 2.  | Веревка основная (30 м)                   | 6 шт.    |
| 3.  | Веревка основная (40 м)                   | 6 шт.    |
| 4.  | Веревка основная (50 м)                   | 2 шт.    |
| 5.  | Веревка основная (60 м)                   | 2 шт.    |
| 6.  | Веревка вспомогательная (30 м)            | 2 шт.    |
| 7.  | Веревка вспомогательная (50 м)            | 2 шт.    |
| 8.  | Веревка вспомогательная (40 м)            | 2 шт.    |
| 9.  | Петли прусика (веревка 6-8 мм)            | Компл.   |
| 10.   | Спецполотно (носилки)                     | 2 шт.    |
| 11.   | Система страховочная                      | Компл.   |
| 12.   | Карабин туристский (полуавтомат)          | Компл.   |
| 13.   | Карабин туристский (автомат)              | Компл.   |
| 14.   | Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм) | Компл.   |
| 15.   | Каска защитная                            | Компл.   |
| 16.   | Полиспаст                                 | 2 шт.    |
| 17.   | ФСУ (универсальное)                       | Компл.   |
| 18.   | Блоки (2-4-кратные)                       | 2 шт.    |
| 19.   | Жумары                                    | Компл.   |
| <b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b> |   |          |
| 1.  | Секундомер электронный                    | 3 шт.    |
| 2.  | Компас жидкостный для ориентирования      | Компл.   |
| 3.  | Рулетка 30-40 м                           | 1 шт.    |
| 4.  | Карты топографические учебные             | Компл.   |
| 5.  | Условные знаки спортивных карт            | Компл.   |
| 6.  | Условные знаки топографических карт       | Компл.   |
| 7.  | Учебные плакаты «Узлы»                    | Компл.   |
| 8.  | Карты спортивные                          | Компл.   |
| 9.  | Видеомагнитофон                           | 1 шт.    |
| 10.   | Фото-, видео- камера                      | 1 шт.    |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
9. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
10. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
11. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
14. Край родниковый. Сост. Кулешов П.Ф. - М., 1984
15. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
16. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
17. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
19. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
20. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
21. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
22. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
23. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
24. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
25. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
26. Снаряжение туриста-водника. Сост. Григорьев В.Н. - М., 1986
27. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
28. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
29. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
30. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
31. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
32. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
33. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997

## Для обучающихся:

### *Основная:*

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

### *Дополнительная:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
12. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
13. Энциклопедия туриста. - М., 1993