

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9**

456445 г. Чебаркуль, Челябинская обл. ул. Фрунзе дом. 18

Принято на заседании  
педагогического совета  
от « 23 » 12 2022 г  
Протокол № 5



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»**

Возраст 11-16 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Моськин Владимир Николаевич,  
педагог дополнительного образования:

г. Чебаркуль,  
2022 год

## **Содержание**

|  |    |
|--|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....      | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                               | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                             | 5  |
| 1.3. Учебно-тематический план .....                            | 8  |
| 1.4. Содержание программы.....                                 | 10 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий ..... | 17 |
| 2.1. Календарный учебный график .....                          | 17 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                        | 19 |
| 2.3. Формы промежуточной и итоговой аттестации .....           | 20 |
| Список литературы.....   | 21 |

## Приложение

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления стартового уровня. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании, а также с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;
- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ, Уставом МБОУ ООШ №9.

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Спортивный туризм является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом он получает все большее признание. Спортивный туризм, как один из видов спорта, направлен на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, повышения вероятности безаварийного проведения спортивных походов 1-3 категорий сложности. Как вид спортивный туризм играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины. Кроме того, туризм является благодатной формой воспитания необходимых для современных условий качеств личности.

*Актуальность* нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим

занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Помимо этого активные виды туризма в нашем регионе и стране становятся основной отраслью экономики и активного отдыха. Для успешного развития этой отрасли требуются тысячи специалистов разных уровней. Такие специалисты могут вырасти, освоив объем знаний и навыков в школьный спортивный клуб «Вертикаль» еще в средней школе. Программа предполагает участие, при возможности, спортсменов в соревнованиях различного уровня, что дает возможность повысить свое мастерство и познакомиться с различными школами этого вида спорта.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени обучающихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

*Педагогическая целесообразность* позволяет нам решить проблему занятости обучающихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, походы, соревнования по ориентированию. Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы. Школа находится в трех километрах от города. Ближайшие спортивные секции и спортивные площадки, где можно активно позаниматься спортом, находятся очень далеко, поэтому целесообразно создание в школе школьного спортивного клуба «Вертикаль», посещая его ребята и их родители, могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

*Новизна* нашей программы в новом подходе реализации дополнительного образования в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия.

*Категория обучающихся по программе:* участниками программы являются обучающиеся 5–9 классов 11–16 лет МБОУ ООШ №9. Зачисляются в учебные группы все желающие не имеющие противопоказания по здоровью, на основании медицинских справок.

*Отличительная особенность программ* в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную

деятельность в роли консультантов, помощников, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом. Программа носит циклический характер. Каждая тема программы рассматривается ежегодно, изученный ранее материал повторяется, постепенно усложняясь. Темы программы тесно взаимосвязаны.

*Объем программы* дополнительного образования по 74 часа в год, 222 часа за 3 года.

*Срок освоения:* программы 3 года.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 1 часу.

*Форма занятий* очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, походы.

*Формы организации познавательной деятельности:* фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Развитие физических способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

### **Задачи:**

#### **1. В области образования:**

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – в спортивном туризме;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. В области воспитания:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

- участие в течение учебного года в туристических слётах, соревнованиях и походах.

#### **Методы работы:**

1. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания;
2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах;
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.

#### **Формы работы:**

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию;
2. Участие в туристических слётах;
3. Участие в военно-спортивных играх;
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы;
5. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
6. Работа по индивидуальным планам;
7. Тренировочные сборы;
8. Инструкторская и судейская практика;
9. Медико-восстановительные мероприятия;
10. Тестирование и контроль.

#### **Планируемые результаты освоения программы их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

#### **Планируемые результаты освоения Программы**

- выполнение контрольных нормативов по ОФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта по виду спорта «спортивный туризм»;
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта – спортивный туризм, ведения здорового образа жизни.

**По завершении обучения, обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- различные способы ориентирования на местности.

***уметь:***

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

### 1.3. Учебно-тематический план

#### Первый год обучения

| №             | Наименование тем   | Количество часов |                  |                  |
|---------------|--|------------------|------------------|------------------|
|               |  | Всего часов      | Теоретические    | Практические     |
| 1.            | Организационные занятия.   | 2                | 2                | -                |
| 2.            | Личное и групповое снаряжение.   | 4                | 2                | 2                |
| 3.            | Организация бивака в походе и на соревнованиях.  | 10               | 3                | 7                |
| 4.            | Основы первой медицинской помощи.  | 4                | 1                | 3                |
| 5.            | Основы ориентирования на местности.  | 6                | 1                | 5                |
| 6.            | Соревнования по спортивному туризму.   | 1                | 1                | -                |
| 7.            | Основы техники пешеходного туризма:<br>- Экипировка спортсмена.<br>- Туристские узлы.<br>- Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.<br>- Технические приемы преодоления препятствий. | 4<br>6<br>2<br>6 | 1<br>2<br>1<br>1 | 3<br>4<br>1<br>5 |
| 8.            | Основы техника велосипедного туризма.  | 2                | 1                | 1                |
| 9.            | Основы техники горного туризма.  | 2                | 1                | 1                |
| 10.           | Подготовка к мероприятиям.   | 3                | 2                | 1                |
| 11.           | Физическая подготовка:<br>- общая физическая подготовка<br>- специальная физ. подготовка   | 4<br>4           | 1<br>1           | 3<br>3           |
| 12.           | Психологическая подготовка   | 4                | 1                | 3                |
| 13.           | Итоговое мероприятие   | 10               | 2                | 8                |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>74</b>        | <b>24</b>        | <b>50</b>        |

#### Второй год обучения

| №  | Наименование тем  | Количество часов |               |              |
|----|---|------------------|---------------|--------------|
|    |   | Всего часов      | Теоретические | Практические |
| 1. | Вводное занятие.  | 2                | 2             | -            |
| 2. | Личное и групповое специальное снаряжение.                                      | 4                | 1             | 3            |
| 3. | Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанции – пешеходная») | 2                | 1             | 1            |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи.   | 4                | 1             | 3            |



| №             | Наименование тем   | Количество часов |               |              |
|---------------|--|------------------|---------------|--------------|
|               |  | Всего часов      | Теоретические | Практические |
| 5.            | Основы топографии и ориентирование на местности.           | 6                | 1             | 5            |
| 6.            | Основы техники пешеходного туризма:                        |                  |               |              |
|               | - Вязка узлов.   | 8                | 2             | 6            |
|               | - Основы организации индивидуальной и групповой страховки. | 8                | 2             | 6            |
|               | - Технические приемы преодоления препятствий.              | 14               | 4             | 10           |
| 7.            | Техника велосипедного туризма.                             | 2                | 1             | 1            |
| 8.            | Основы техники горного туризма.                            | 2                | 1             | 1            |
| 9.            | Специальная физическая подготовка.                         | 8                | 1             | 7            |
| 10.           | Психологическая подготовка                                 | 4                | 1             | 3            |
| 11.           | Итоговое мероприятие                                       | 10               | 2             | 8            |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>74</b>        | <b>20</b>     | <b>54</b>    |

#### Третий год обучения

| №             | Наименование тем                               | Количество часов |               |              |
|---------------|--|------------------|---------------|--------------|
|               |  | Всего часов      | Теоретические | Практические |
| 1.            | Вводное занятие                                | 2                | 2             | -            |
| 2.            | Соревнования по спортивному ориентированию.    | 1                | 1             | -            |
| 3.            | Соревнования по спортивному туризму:           |                  |               |              |
|               | - группа дисциплин «дистанция-пешеходная»;     | 2                | 1             | 1            |
|               | -группа дисциплин «маршрут».                   | 2                | 1             | 1            |
| 4.            | Техника горного туризма:                       |                  |               |              |
|               | - горный рельеф;                               | 3                | 1             | 2            |
|               | - обеспечение безопасности в горах;            | 10               | 3             | 7            |
|               | -передвижение по горному рельефу;              | 14               | 2             | 12           |
|               | - организация страховки на горном рельефе;     | 6                | 2             | 4            |
|               | - переправы через горные реки;                 | 6                | 2             | 4            |
|               | - транспортировка легко пострадавшего в горах; | 12               | 1             | 11           |
| 5.            | Психологическая подготовка                     | 4                | 1             | 3            |
| 6.            | Итоговое мероприятие                           | 12               | 2             | 10           |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>74</b>        | <b>19</b>     | <b>55</b>    |

## 1.4 Содержание программы

### 1-ый год обучения

#### 1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

#### 2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение.

*Практические занятия.* Подбор снаряжения для похода и соревнований. Тестирование по знанию назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях.

#### 3. Организация бивака в походе и на соревнованиях.

Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.

Разведение костров. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Правила работы с горелкой.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств.

*Практические занятия*

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе.

Установка палатки, тента для палатки и тента для отдыха группы. Изготовление укрытий от дождя, ветра и т.п.

Разведения костров. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», «шалаш», «колодец» и их назначение. Приготовление пищи на костре и горелке.

#### 4. Основы первой медицинской помощи.

Оказание первой медицинской помощи. Список медицинской аптечки. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

*Практические занятия.* Тест по медицине. Применение личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Элементарные навыки оказания первой медицинской помощи. Вязка носилок.

#### 5. Основы ориентирования на местности.

Ориентирование, как этап соревнований по спортивному туризму. Спортивные карты. Условные обозначения спортивных карт. Легенды КП. Отметка на КП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Различные виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета).

Ориентирование по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.

*Практические занятия.* Ориентирование разными способами на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Изучение различных полигонов.

#### **6. Соревнования по спортивному туризму.**

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований.

#### **7. Основы техники пешеходного туризма.**

**Экипировка спортсмена.** Перечень личного специального снаряжения спортсмена. Правила и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения.

*Практические занятия.* Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной экипировки спортсмена на время.

**Узлы.** Классификация узлов по назначению. Правила вязки узлов.

*Практические занятия.* Отработка вязки узлов на время.

**Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.** Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

*Практические занятия.* Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

#### **Технические приемы преодоления препятствий.**

Правила движения по параллельной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник безсамо страховки. Передвижение по болоту, завалу.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник с само страховкой.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Личное прохождение отдельных этапов на местности каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции.

#### **8. Основы техники велосипедного туризма.**

Устройство горного велосипеда. Экипировка спортсмена. Правила устранения простейших неисправностей велосипеда. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу.

*Практические занятия.* Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Отработка навыков фигурного вождения.

#### **9. Основы техники горного туризма.**

Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа (по Н.И.Антоновичу). Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Виды страховки, приемы страховки и само страховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке.

*Практические занятия.* Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.).

#### **10. Подготовка к мероприятиям.**

Определение цели. Подготовка документации, снаряжение, питания. Распределение обязанностей. Изучение положения о мероприятии. Постановка задач.

*Практические занятия.* Решение поставленных задач.

#### **11. Физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм спортсмена, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, прием контрольных нормативов.

*Практические занятия.* Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, спортивные игры, кросс, бег с препятствиями и по пересеченной местности, упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#### **12. Психологическая подготовка.**

Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых. Психологические особенности спортсмена.

Личностные характеристики: эмоциональная устойчивость, стиль взаимоотношений в группе, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность. Беседа и обсуждение результатов тестирования в рамках индивидуальной психологической консультации. Ознакомление обучаемых с их индивидуальными особенностями, рекомендации по их коррекции и учету.

*Практические занятия.* Отдых. Основы восстановления работоспособности. Обучение упражнениям для проведения аутогенной тренировки. Формирование практических навыков по быстрому восстановлению, снятию усталости и боли.

#### **13. Итоговое мероприятие.**

Планирование итогового летнего похода. Проверка готовности. Подача необходимых документов. Распределение обязанностей.

*Практические занятия.* Решение поставленных задач. Изучение района похода.

### **2-ой год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности во время теоретических и практических занятий. Сбор сведений в журнал и социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год.

#### **2. Личное и групповое специальное снаряжение.**

Перечень личного специального снаряжения для спортсмена, требования и стандарты. Правила ухода за личным снаряжением.

Применение снаряжения. Перечень группового снаряжения для дистанции.

Правила переноски и крепление снаряжения. Новинки снаряжения для спортивного туризма.

*Практические занятия.* Подготовка снаряжения к использованию. Отбор, подгонка и упаковка личного и группового снаряжения. Маркировка снаряжения. Чистка, сушка, хранение снаряжения после использования.

### **3. Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»).**

Организация и проведение соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанций – пешеходная»). Квалификация соревнований.

Определение класса дистанции. Подбор и расстановка этапов соревнований.

Судейская коллегия. Положение и условия.

Выбор места проведения. Оформление места проведения. Подготовка к соревнованиям.

Документация. Различные формы проведения соревнований по спортивному туризму.

КТМ.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки к подобным соревнованиям. Судейство соревнований на мероприятиях.

### **4. Оказание первой медицинской помощи.**

Типичные травмы спортсменов. Правила оказания ПМП. Правила гигиены спортсмена.

Режим питания в дни тренировок и соревнований.

Профилактика потертостей и мозолей. Различные виды транспортировки пострадавшего.

Этапы по оказанию первой медицинской помощи на соревнованиях.

*Практические занятия.* Навыки оказания первой медицинской помощи. Отработка заданий по медицине по материалам различных соревнований. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок. Транспортировка легко пострадавших.

### **5. Основы топографии и ориентирования на местности.**

Карты для туризма и путешествий.

Основы топографии: терминология, содержание карт, условные обозначения, обозначение и чтение рельефа по карте.

Положение и условия соревнований по спортивному ориентированию.

Разбор типичных формы рельефа Южного Урала.

Правила работы с компасом. Ориентирование карты с помощью компаса и местных признаков.

Подготовка к различным соревнованиям.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Зачет по чтению топографической карты. Тест по основам топографии. Постановка дистанций на различных полигонах города, прохождение этих дистанций. Разбор и анализ постановки и прохождения дистанций. Создание положения и условий соревнований по спортивному ориентированию. Отработка ориентирования карты различными способами.

Участие в различных соревнованиях по ориентированию.

## **6. Основы техники спортивного пешеходного туризма.**

**Вязка узлов.** Правила вязки узлов на веревках различного диаметра. Различные способы вязки узлов.

*Практические занятия.* Отработка вязки узлов на время различными способами, на веревках различного диаметра, в экстремальных условиях: на опоре, одной рукой, с закрытыми глазами, в паре и т.д.

**Основы организации индивидуальной и групповой страховки.** Понятие страховки и само страховки. Подача голосовых команд.

Принципы организации страховки на различных этапах. Потеря страховки и само страховки.

Выбор места для организации страховки. Верхняя и нижняя страховка. Командная страховка.

*Практические занятия.* Организация индивидуальной страховки на различных этапах и на различном рельефе. Организация командной страховки. Отработка совместных действий по организации страховки на различных этапах.

### **Технические приемы преодоления препятствий.**

Работа в команде. Движение на этапах первого и последнего участников с организацией сопровождения (наведение и снятие): переправа вброд, по тонкому льду, подъем, спуск, по бревну, переправа через водные препятствия (имитация условий на территории школы).

Виды носилок. Требования к вязке носилок. Движение с «пострадавшим» на носилках по пересеченной местности и вброд.

Разработка тактики при командном прохождении дистанции.

Подготовка к соревнованиям.

*Практические занятия.* Отработка движения первого и последнего участника на различных этапах с организацией сопровождения. Отработка вязки различных носилок и переноски «пострадавшего» по пересеченной местности и вброд. Мини-соревнования по прохождению личной и командной дистанции. Командное прохождение этапов с разработкой тактического плана, с выполнением обязанностей на этапах, анализ прохождения. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанции – пешеходная).

**7. Техника велосипедного туризма.** Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу.

*Практические занятия.* Тактика прохождения дистанции по ориентированию на велосипеде. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

## **8. Основы техники горного туризма.**

Происхождение и жизнь гор. Опасности гор.

Негативные факторы высокогорья для человека. Способы и приемы страховки в горах.

Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

*Практические занятия.* Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по средним скалам с верхней страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники

передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки.

#### **9. Специальная физическая подготовка.**

Заполнение дневника спортсмена. Специальные упражнения для спортивного туризма. Занятие легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

*Практические занятия:* Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Нормативы юношеских разрядов по туризму и ориентированию. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Выполнение специальных видов упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.

#### **10. Психологическая подготовка.**

Правильное распределение обязанностей в команде по психологическим типам людей. Значение применения тактики для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Проведение тестирования с целью выявления лидерских качеств обучаемых. Ролевая апробация различных вариантов распределения обязанностей и тактики для участия в соревнованиях. Анализ, выводы, исправление ошибок.

#### **11. Итоговое мероприятие.**

Определение цели. Подготовка документации, снаряжение, питания. Распределение обязанностей. Изучение положения о мероприятии. Постановка задач.

*Практические занятия.* Решение поставленных задач.

### **3-ий год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Сбор социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год.

#### **2. Соревнования по спортивному ориентированию.**

История спортивного ориентирования. Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление).

Интенсивность контроля дистанции и ситуации. Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Выбор пути движения при ориентировании.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования.

Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Варианты размещения КП на местности: возле точечного, площадного, линейного ориентиров, в конце ориентира и т. д.

#### **3. Соревнования по спортивному туризму.**

Планирование календаря участия в соревнованиях по спортивному туризму. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований.

Знакомство и изучение различных условий проведения соревнований и положений о соревнованиях края и города по дисциплинам «дистанция» и «маршрут».

*Практические занятия.* Участие (при возможности) в различных соревнованиях по спортивному туризму городского, краевого и Всероссийского масштаба.

#### **4. Техника горного туризма.**

Горные реки. Ледники. Формы ледников. Виды ледников. Лавины. Обвалы. Сели. Оползни. Горная болезнь. Акклиматизация.

Одновременная и попеременная страховка. Навеска перил (горизонтальная и вертикальная) на различном рельефе.

Передвижение по осыпям, травянистым склонам, снегу, фирну и морене.

Работа с крючьями, закладными элементами, устройствами для подъема, спуска и страховки одинарной и двойной веревке. Вспомогательное снаряжение.

Переправы через горные реки различными способами.

Транспортировка «пострадавшего» в руках, в рюкзаке и в носилках.

Изучение различных положений и условий по спортивному скалолазанию.

*Практические занятия.* Изучение форм горного рельефа на местности. Передвижение и организация попеременной и одновременной страховки на различных видах рельефа: на скалах, на травянистых склонах, на снегу, фирне и на морене. Связки. Движение в связках. Отработка организации точек страховки на разных видах рельефа и ИТО с помощью специального снаряжения. Организация переправ через горные реки: вброд, по бревну, навесная переправа, параллельная переправа. Транспортировка «пострадавшего». Подготовка веревки и рюкзака к переноске «пострадавшего». Вязка носилок различными способами.

#### **5. Психологическая подготовка.**

Правильное распределение обязанностей в команде по психологическим типам людей. Значение применения тактики для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Проведение тестирования с целью выявления лидерских качеств обучаемых. Ролевая апробация различных вариантов распределения обязанностей и тактики для участия в соревнованиях. Анализ, выводы, исправление ошибок.

#### **6. Итоговое мероприятие.**

Определение цели. Подготовка документации, снаряжение, питания. Распределение обязанностей. Изучение положения о мероприятии. Постановка задач.

*Практические занятия.* Решение поставленных задач.



**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график**

| №  | Этапы образовательного процесса      | 1 год обучения   | 2 год обучения  | 3 год обучения  |
|----|--------------------------------------|--|---|---|
| 1. | Продолжительность освоения программы | 74 часа  | 74 часа   | 74 часа   |
| 1. | Начало учебного года                 | 01.09.2023 года  | 01.09.2024 года   | 01.09.2025 года   |
| 2. | Окончание учебного года              | 25.05.2024 года  | 25.05.2025 года   | 25.05.2026 года   |
|    | Окончание реализации программы       |  |   |   |
| 3. | Продолжительность учебного года      | 37 недель  | 37 недель   | 37 недель   |
| 4. | Входной контроль знаний              | 02.09.2023 г. – 06.09.2023 г.  |   |   |
| 5. | Режим работы объединения             | 2 раза в неделю по 1 занятию с 16.00 ч. Продолжительность занятия – 45 мин.  |   |   |
| 6. | Выходные и праздничные дни           | Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ:<br>4 ноября – День народного единства; 7 января – Рождество Христово;<br>23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы. |   |   |
| 7. | Сроки и продолжительность каникул    | 30.10.2023 г. – 06.01.2023 г. (8 дней), 28.12.2023 г. – 10.01.2024 г. (14 дней)<br>25.03.2024-01.04.2024г. (8дней)<br>01.07.2024г.-31.08.2024г. (96 дней)  | 30.10.2024 г. – 06.01.2024 г. (8 дней), 28.12.2024 г. – 10.01.2025 г. (14 дней)<br>25.03.2025-01.04.2025г. (8дней)<br>01.07.2025г.-31.08.2025г. (96 дней) | 30.10.2025 г. – 06.01.2025 г. (8 дней), 28.12.2025 г. – 10.01.2026 г. (14 дней)<br>25.03.2026-01.04.2026г. (8дней)<br>01.07.2026г.-31.08.2026г. (96 дней) |
| 8. | Сроки промежуточной аттестации       | 17.05.2024 года  | -   | -   |

| №  | Этапы образовательного процесса             | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения  |
|----|---|----------------|----------------|-----------------|
| 9. | Дата итоговой аттестации освоения программы | -              |                | 17.05.2026 года |

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

#### Оборудование и инвентарь для занятий:

- учебное помещение;
- компьютер;
- принтер;
- мультимедийная установка;
- экран;
- фотоаппаратура;
- комплект инвентаря и оборудования

Ниже приведен перечень необходимого оборудования, инвентаря и снаряжения из расчета на одну группу обучающихся:

| № п/п | Название  | Ед.      | Количество |
|-------|---|----------|------------|
| 1     | Компасжидкостный  | шт.      | 6          |
| 2     | Котелтуристскийсчехлом(объемот5 до 8 л)                               | шт.      | 2          |
| 3     | Средстворадиосвязи(сдальностью работы до 5 км)                        | комплект | 1          |
| 4     | Веревкавспомогательная-репшнур(50 м)                                  | шт.      | 1          |
| 5     | Веревкаосновнаястраховочная динамическая (50 м)                       | шт.      | 1          |
| 6     | Веревкаосновнаястраховочная статическая (50 м)                        | шт.      | 1          |
| 7     | Страховочнаясистема(ленточная)  | шт.      | 4          |
| 8     | Стропы, петли страховочные, веревки дляизготовлениястраховочныхпетель | комплект | 4          |
| 9     | Средствоиндивидуальнойзащитыголовы                                    | шт.      | 4          |
| 10    | Мешокспальный   | шт.      | 12         |
| 11    | Палаткатрехместная  | шт.      | 4          |
| 12    | Пила  | шт.      | 2          |
| 13    | Приемникспутниковойсистемынавигации                                   | шт.      | 1          |
| 14    | Рюкзак(объемот80до120л)   | шт.      | 12         |
| 15    | Тент(4х4м)  | шт.      | 1          |
| 16    | Ковриктуристический(180х60х12 мм)                                     | шт.      | 12         |
| 17    | Курвиметр   | шт.      | 1          |
| 18    | Топор   | шт.      | 1          |
| 19    | Зажимдляподъемаповеревке  | шт.      | 4          |
| 20    | Карабинаальпинистский   | шт.      | 4          |

### 2.3. Формы промежуточной и итоговой аттестации

- **Вводный контроль** (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.

- **Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- **Промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) проводится по окончании первого года обучения (май).

Формы:

- Тест.

- **Итоговая аттестация** проводится в конце третьего года обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Формы:

- Опрос;
- Сдача спортивных нормативов;
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Участие в спортивном походе.

#### **Критериями оценки уровня освоения программы являются:**

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;

- свобода восприятия теоретической информации;

- самостоятельность работы;

- осмысленность действий;

- разнообразие освоенных технологий;

- соответствие практической деятельности программным требованиям;

- уровень физической активности обучающегося: количество реализованных походов, участие в соревнованиях;

*Проверка результатов обучения* также осуществляется и во время занятий посредством:

- наблюдения педагога за воспитанниками и их практической деятельностью;

- бесед и опросов по изучаемым темам.

### Список литературы

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М.: 2005 <https://infourok.ru/alekseev-aa-posobie-po-sostavleniyu-otchetov-o-turistskih-pohodah-puteshestviyah-sportivnih-turah-529562.html>
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006 <https://www.twirpx.com/file/1674336/>
3. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004 [https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie\\_programmi/programmi\\_fizk\\_sport/spisok\\_literaturi\\_sudi.pdf](https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/programmi_fizk_sport/spisok_literaturi_sudi.pdf)
4. Черновол В. Справочник туриста. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2001. <https://www.twirpx.com/file/1674336/>
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М., ФЦДЮТиК, 2004 [search.rsl.ru/ru/record/01002813584](https://search.rsl.ru/ru/record/01002813584)
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. (Учебное пособие). – М.: Советский спорт, 2009 <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785971803607.html>
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 [turizm/107091/index.html](http://turizm/107091/index.html)
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно-методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2005 [static.myshop.ru/product/pdf/267/2668567.pdf](http://static.myshop.ru/product/pdf/267/2668567.pdf)
9. Константинов Ю.С, Куликов В.М . Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 [spo.1sept.ru/view\\_article.php...](http://spo.1sept.ru/view_article.php...)
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с. [docme.ru/doc/1318541/797](http://docme.ru/doc/1318541/797)
11. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. (Учебное пособие). – М. ЦДЮТиК, 2002 [infourok.ru/...osnovi-topografii-i...1243360.html](https://infourok.ru/...osnovi-topografii-i...1243360.html)
12. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
13. Сыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
14. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ.ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002.

#### Для обучающихся:

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. – М.: ФСО РФ, 1998.
2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
7. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.

8. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
9. Условные знаки топографических карт.
10. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

## Положение

### о проведении традиционного туристического слета

**Цель мероприятия:** популяризация туризма физической культуры и спорта среди обучающихся

#### **Задачи:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Содействие развитию морально-волевых качеств;
4. Выявление сильнейшей команды.

#### **Участники соревнований:**

Обучающиеся школы \_\_\_\_\_ классов. Состав команды 10 человек от класса. (5 мальчиков, 5 девочек)

#### **Сроки и место проведения соревнований:**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ на территории школьного стадиона.

#### **Порядок проведения соревнований:**

1. Построение.
2. Представление жюри (судьи на станции), правила соревнований. выдача маршрутных листов
3. «Визитка» - (название, девиз, эмблема) Сдача рапорта командира класса
4. Сдача рапорта главного судьи
5. Расстановка судей по станциям.
6. Прохождение туристической трассы капитанов команд.
7. Общий старт

#### **Правила соревнований:**

Состязания состоит из 14 станций. Задания на станции должен пройти каждый участник, за каждый неправильный ответ или нарушения в выполнении задания команда получает штраф, который потом превращается в количество штрафных минут.

#### **Правила на станциях:**

1. «Кочки» - переправа, наступая только на специально уложенные дощечки «кочки», нужно переправиться на другую сторону.
2. «Костер» - правильно разжечь костер, что бы перегорела веревочка.
3. «Медицина» - нужно правильно перенести условного пострадавшего на носилках, и ответить на вопросы по медицине.
4. «Лесная аптека» - нужно правильно ответить на вопросы о флоре Южного Урала, о растениях занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений Южного Урала.
5. «Рюкзак» - нужно правильно уложить необходимые вещи для пешего туристического похода.
6. «ПДД» - нужно правильно ответить на вопросы о правилах поведения на дороге.
7. «Метание» - выполнить точное метание в цель.
8. «Узлы» - выполнить правильное завязывание узла по названию судьи.
9. «Палатка» - нужно правильно поставить и собрать палатку.

10. «Топография» нужно правильно ответить на вопросы по географии и ориентирования.

11. «Маятник» - выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами земли.

12. «Бабочка» - перемещение по натянутым параллельным веревкам.

13. «Кольцеброс» - бросить кольцо точно в цель.

14. «Прыжки в мешках» - преодолеть расстояние, прыгая в мешке.

**Подведение итогов и награждение:**

Команда затратившая меньше время на прохождение туристической полосы и получившая меньше штрафных очков, занимает первое место.