

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Киришская средняя общеобразовательная школа №6»

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.

Утверждено  
Приказом директора  
МОУ «КСОШ №6»  
№66 от 31.08.2021г.

Дополнительная образовательная программа  
Спортивно-туристского направления  
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 68  
Автор – составитель:  
Шишаев Александр Сергеевич,  
учитель физической культуры

г. Кириши  
2021 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» разработана в рамках спортивно-туристской направленности для обучающихся школы.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Ленинградской области;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей **10-17** лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике и выполнению нормативов на разряды по туристскому многоборью, а также для участия в походах выходного дня, разряды по спортивному туризму.

**Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часу.**

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются **методики**: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается **на принципах**: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: спортивное ориентирование, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

**Цель:** личностное развитие учащихся средствами спортивного туризма.

## Особенности реализации программы

Образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижению спортивных результатов.

**Задачи:** совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, расширение познаний по предметам география, биология, экология, ОБЖ.

### **Критерии оценки.**

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- прокладывать свой путь с помощью компаса и карты;
- передвигаться с рюкзаком и преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях;
- принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1-2 класса;

Контрольно-нормативные срезы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года).

Итоговая аттестация по результатам проводится в форме собеседования по результатам соревнований, контрольно-нормативных срезов. Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

### Учебно-тематический план курса

Тема	Всего	Теория	Практика	
			в помещении	на местности
1.Туризм, природа, право	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	-
2.Подготовка к походу	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	-
3.Туристские биваки	<b>2</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
4.Туристская топография	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5.Пешеходный туризм. Особенности пеших походов	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.Туристские соревнования	<b>8</b>	-	<b>2</b>	<b>6</b>
7.Работа с веревкой	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>10</b>
8.Питание	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
9.Медицинское обеспечение похода	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
10.Отчет о походе	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
11.Итого:	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>24</b>

## Содержание курса

### **Тема 1 Туризм, природа, право - 3 часа**

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

### **Тема 2 Подготовка к походу - 4 часов**

Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Практика. Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.

### **Тема 3 Туристские биваки - 2 часа**

Меры предосторожности безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. п. типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Планировка бивака в походе. Установка палатки. Оборудование кострища. Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения.

### **Тема 4 Туристская топография - 6 часов**

Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительности, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Построение маршрута, определение характеристик пути. Определение направлений, азимутов. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Глазомерная оценка расстояний. Ориентирование в походных условиях при работе в качестве штурмана.

### **Тема 5 Пешеходный туризм. Особенности пеших походов - 8 часов**

Особенности передвижения по пересечённой местности и характерные опасности. Буреломы, их виды. Опасность движения по v-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Специфические приемы страховки и само страховки в различных климатических зонах. Наиболее рациональные способы передвижения с рюкзаком по пересеченной местности. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, траверсов с рюкзаком, на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Самозадержание при падении. Движение в походном строю во время пешего похода. Подготовка инвентаря к походу.

### **Тема 6 Туристские соревнования - 8 часов**

Правила соревнований по ТМ. Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на этапах. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

### **Тема 7 Работа с веревкой - 30 часов**

Командные действия при преодолении препятствий и этапов туристских соревнований. Веревка на страховке и при преодолении препятствий. Отработка приемов вязания узлов. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

### **Тема 8 Питание - 2 часа**

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. «НЗ» продуктов и «карманное питание». Составление набора продуктов дневного рациона питания и меню для конкретного путешествия заданной категории сложности. Подготовка и хранение продуктов в условиях похода, их учет. Выполнение обязанностей «завпита» в условиях похода. Отработка практических навыков и умений по теме.

### **Тема 9 Медицинское обеспечение похода - 3 часа**

Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Организация самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Личная гигиена туриста в походе. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Комплектование медицинской аптечки. Применение специальных медикаментозных средств. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания. Транспортировка пострадавшего.

### **Тема 10 Отчет о походе - 2 часа**

Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Ведение дневника в условиях похода.

## **Методическое обеспечение**

<b>Тема</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Техническое оснащение, Дидактический материал</b>
1. Виды и формы туризма	Лекция, DUD диск, видеоролик	DUD-плеер, телевизор, видеомagnитофон, телевизор
2. Туристское снаряжение	Беседа, игра, практическая отработка навыка, соревнование, поход	Буклеты, рекламные проспекты, групповое снаряжение
3. Основные этапы подготовки к походу	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение
4. Туристские биваки	Лекция,	Бивачное снаряжение

	игра, соревнование, поход	
5.Туристская топография	Лекция, топографический диктант, решение задач, игры, соревнование	Компаса, карты в ассортименте, линейки, циркули, раздаточный материал, рулетка, оборудование дистанций ориентирования, секундомеры
6.Туристские соревнования	Лекция, беседа, наставничество, практическая отработка навыка, соревнования, игры	Пересеченная местность, страховочное снаряжение
7.Работа с веревкой	Беседа, игры, конкурсы, домашние задания, практическая отработка навыка, поход	Расходные концы, групповое и индивидуальное страховочное снаряжение
8.Инструктаж по ТБ	Лекция	Журнал по ТБ

#### Список использованной литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990.
4. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.
5. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989.
6. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986.
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.
8. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.
9. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
10. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, СССР, 1998.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.

12. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.: Медицина, 1981.
13. Узлы. способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
14. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.

### Тематическое планирование по спортивному туризму

№ урока	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	Законы об охране природы, охоте и рыболовстве.		
2.	Разрядные требования по спортивному туризму.		
3.	Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.		
4.	Сбор сведений о районе.		
5.	Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный.		
6.	Особенности разработки аварийных вариантов.		
7.	Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.		
8.	Установка палатки. Оборудование кострища.		
9.	Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором.		
10.	Изучение местности на карте.		
11.	Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров.		
12.	Выбор ориентиров по карте местности.		
13.	Восстановление ориентировки в случае ее потери.		
14.	Определение сторон горизонта по компасу и без него.		
15.	Глазомерная оценка расстояний.		
16.	Врачебный контроль и самоконтроль.		
17.	Веревка на страховке и при преодолении препятствий.		
18.	Параллельные перила.		
19.	Траверс.		
20.	Подъём, спуск.		
21.	Страховка и самостраховка.		
22.	Отработка приемов вязания узлов.		
23.	Правила соревнований по ТМ.		
24.	Положение о соревновании.		
25.	Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности.		
26.	Методика судейства.		
27.	Методика судейства.		
28.	Подготовка к участию.		
29.	Подготовка к участию.		
30.	Отработка личных и командных действий на этапах.		

31.	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.		
32.	Командные действия при преодолении препятствий и этапов туристских соревнований.		
33.	Веревка на страховке и при преодолении препятствий.		
34.	Веревка на страховке и при преодолении препятствий.		
35.	Параллельные перила.		
36.	Параллельные перила.		
37.	Траверс.		
38.	Траверс.		
39.	Подъём, спуск.		
40.	Подъём, спуск.		
41.	Страховка и самостраховка.		
42.	Страховка и самостраховка.		
43.	Страховка и самостраховка.		
44.	Отработка приемов вязания узлов.		
45.	Отработка приемов вязания узлов.		
46.	Отработка приемов вязания узлов.		
47.	Навесная переправа.		
48.	Навесная переправа.		
49.	Параллельные перила.		
50.	Параллельные перила.		
51.	Траверс.		
52.	Траверс.		
53.	Подъём, спуск.		
54.	Подъём, спуск.		
55.	Страховка и самостраховка.		
56.	Страховка и самостраховка.		
57.	Переправа в брод, по бревну.		
58.	Переправа в брод, по бревну.		
59.	Переправа в брод, по бревну.		
60.	Транспортировка снаряжения.		
61.	Транспортировка снаряжения.		
62.	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.		
63.	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.		
64.	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.		
65.	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.		
66.	Значение правильной организации питания в походе.		
67.	Первая медицинская доврачебная помощь в походе.		
68.	Требования к оформлению отчета. Ведение дневника в условиях похода.		