

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Розгребельская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрена»**  
На педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2022 г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»  
для учащихся 5- 11 классов  
(Возраст детей 10-17 лет)**

Срок реализации: 1 год

Руководитель: педагог дополнительного образования Бородин Н.С.

с.Розгребли  
2022г.

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
1	Пояснительная записка	3
1.1	Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.	4
1.2	Цель и задачи программы.	6
1.3	Отличительные особенности программы.	7
1.4	Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.	8
1.5	Режим занятий.	9
1.6	Прогнозируемые результаты и способы их проверки.	10
1.7	Формы подведения итогов реализации программы.	12
2	Учебно-тематический план.	14
3	Содержание программы.	15
4	Методическое обеспечение программы.	19
5	Формы и методы реализации программы	20
6	Материальное обеспечение программы	22
7	Список литературы.	23
8	Тематическое планирование	24

## 1. Пояснительная записка

Образовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на

каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

## **1. 1 Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.**

### **Актуальность программы.**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

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

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме

через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

### **Новизна.**

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на **две дисциплины: «маршрут» и «дистанция»**. Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье»**. Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

**Программа «Спортивный туризм»** предусматривает специализацию **по группе дисциплин «дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются

инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Целью** программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

#### **Развивающие задачи:**

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

### **Воспитательные:**

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### **1.3. Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

## 1. 4 Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

В секцию спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов (таблица №1). Приём начинающих в секцию производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация кружка из школьников 10 - 18 лет Состав кружка не менее 6 человек.

Таблица №1

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

### **1.5. Режим занятий.**

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 и 4 часа соответственно. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 6- человек минимум , 24 человек – максимум.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2 -3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения

теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

### ***1.6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.***

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

#### **Планируемые результаты:**

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

#### **Примерный перечень знаний, умений и навыков.**

##### ***Дети должны знать и уметь:***

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки

- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего
- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

## 1.7. Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

*Методы диагностики:* наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

**Таблица №2**

<b>Диагностическая карта обученности воспитанников</b>	
<b>Топография:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – 8 заданий</li><li>• Расстояние по карте – 2 задания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – более 4 баллов штрафа</li><li>• Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – до 3 баллов штрафа</li><li>• Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – до 1 балла штрафа</li><li>• Расстояние по карте – до 2 балла штрафа</li></ul>
<b>Медицинская подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Состав медицинской аптечки</li><li>• ПМП при ожоге</li><li>• ПМП при обморожении</li><li>• ПМП при</li></ul>	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике

<p>поверхностных ранениях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Действия при укусе клеща</li> </ul>	
<p><b>Бивак:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установка палатки</li> <li>• Разведение костра</li> <li>• Приготовление пищи на костре</li> </ul>	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<p><b>Узлы:</b></p> <p>Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд</p>	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<p><b>Техника пешеходного туризма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем спортивным способом</li> <li>• Спуск спортивным способом</li> <li>• Навесная переправа</li> <li>• Параллельные перила</li> <li>• Бревно с горизонтальным маятником</li> </ul>	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
<p><b>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</b></p>	<p>1 соревнований</p> <p>2 соревнований</p> <p>3 соревнований</p>

<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

## 2. Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов
		1-ый год обучения
I	Личное и групповое туристское снаряжение	5
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	5
III.	Подготовка к походу, путешествию	5
IV.	Питание в туристском походе	5
V.	Топография и ориентирование	19
VI.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	10
VII.	Краеведение	5
VIII.	Общая и специальная физическая подготовка	10
IX.	Техника и тактика пешего туризма	140
X.	Походы выходного дня	<b>12</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>

### **3. Содержание программы.**

#### ***Личное и групповое туристское снаряжение.***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж.

Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическое занятие:* укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

#### ***Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.***

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие:* определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

#### ***Подготовка к походу, путешествию.***

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практические занятия:* составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

### ***Питание в туристском походе.***

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия:* закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

### ***Топография и ориентирование.***

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

***Практическое занятие:*** работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

### ***Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.***

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

**Практические занятия:** формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

### ***Краеведение.***

Географическое положение и туристские возможности Республика Крым; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

**Практические занятия.** Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

### ***Техника и тактика пешего туризма.***

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

#### 4. Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

## 5. Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий*: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном

зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

## **6. Материальное обеспечение программы**

Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма. Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

## 7.Список литературы.

### Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

### для обучающихся

- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

**8. Тематическое планирование кружка «Спортивный туризм»  
на 2022 - 2023 учебный год.**

Номер занятия	Дата проведения	Тема	Кол. часов
1		Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках. Знакомство со снаряжением.  Общая и специальная физическая подготовка	2
2		Техника и тактика пешего туризма  Общая и специальная физическая подготовка	4
3		Техника и тактика пешего туризма  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
4		Техника и тактика пешего туризма  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
5		Техника и тактика пешего туризма  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
6		Техника и тактика пешего туризма  Общая и специальная физическая подготовка	4
7		Техника и тактика пешего туризма  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировка	2
8		Техника и тактика пешего туризма  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
09		Соревнование по технике и тактике пешего туризма »	2
10		Походы и экскурсии выходного дня  Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4

11		Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	2
12		Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	4
13		Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
14		Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	4
15		Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
16		Походы и экскурсии выходного дня Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
17		Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
18		Топография и ориентирование Общая физическая подготовка	2
19		Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
20		Организация туристического быта, привалы и ночлеги Подготовка к походу и путешествию	2
21		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	4
22		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
23		Походы выходного дня	4
24		Краеведение	2

		Питание в туристическом походе	
25		Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	4
26		Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
27		Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
28		Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	2
29		Техника и тактика пешего туризма Краеведение	4
30		Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	2
31		Общая физическая подготовка Краеведение	4
32		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	2
33		Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
34		Соревнование по технике и тактике лыжного туризма	4
35		Техника и тактика лыжного туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Топография и ориентирование	2
36		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	4
37		Техника и тактика лыжного туризма	2

		Топография и ориентирование	
38		Техника и тактика лыжного туризма Краеведение	4
39		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	2
40		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	4
41		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	2
42		Техника и тактика лыжного туризма Общая и специальная физическая подготовка	4
43		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	2
44		Соревнование по технике и тактике лыжного туризма	4
45		Личное и групповое туристическое снаряжение Топография и ориентирование	2
46		Техника и тактика лыжного туризма	4
47		Техника и тактика лыжного туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
48		Техника и тактика лыжного туризма Общая и специальная физическая подготовка	4
49		Техника и тактика лыжного туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
50		Техника и тактика лыжного туризма Топография и ориентирование	4

51		Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
52		Соревнование по технике и тактике пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
53		Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
54		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	4
55		Организация туристического быта. Питание в туристическом походе	2
56		Походы выходного дня. Организация туристического быта. Питание в туристическом походе	4
57		Техника и тактика водного туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
58		Походы выходного дня	4
59		Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
60		Техника и тактика водного туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	4
61		Техника и тактика водного туризма Общая и специальная физическая подготовка	2

62		Техника и тактика водного туризма Общая и специальная физическая подготовка	4
63		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
64		Походы выходного дня	4
65		Организация туристического быта, привалы и ночлеги Подготовка к походу и путешествию	2
66		Походы выходного дня	4
67		Организация туристического быта, привалы и ночлеги Питание в туристическом походе	2
68		Личное и групповое туристическое снаряжение Питание в туристическом походе	4
69		Соревнование по технике и тактике водного туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
70		Топография и ориентирование Питание в туристическом походе	4
71		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
72		Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги. Закрепление пройденного материала.	4
		Всего:	216