

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «КРАСНОСЛОБОДСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» КРАСНОСЛОБОДСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

спортивной направленности «Спортивный туризм»

Программа ориентирована на детей от 11 до 17 лет

Срок реализации 1 год

Автор: Фомин Вадим Алексеевич  
педагог дополнительного образования

г. Краснослободск

2023

## **Пояснительная записка**

В наше время подросток зачастую лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны средств массовой информации, зачастую формируют у подростков эгоистичное, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью.

Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер, приобрести моральные и нравственные жизненные ценности, и ориентиры - это занятия туризмом и краеведением.

Главное предназначение данной программы – прививать у детей любовь и уважение к родному краю, интерес к изучению истории, а так – же навыки спортивного туризма, умение выжить в любых экстремальных условиях, физическое самосовершенствование. На занятиях большое внимание уделяется сплочённости коллектива, выработке чувства коллективизма, взаимовыручки.

Образовательная программа по спортивному туризму «Спортивный туризм» включает в себя спортивно–физкультурную направленность. Программа предполагает интеграцию со следующими образовательными областями:

- естествознание;
- социальная практика.

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края, социально- психологическими потребностями обучающихся объединения « Спортивный туризм».

### **Цель программы**

-способствовать формированию полноценной, всесторонне развитой и физически здоровой личности, способную к саморазвитию и самосовершенствованию.

## **Задачи:**

- познакомить обучающихся с основными туристическими понятиями и терминам;
- обучить основам топографии и картографии;
- сформировать первоначальные навыки пешего туризма, ориентирования на местности и работы с картой;
- заложить основы осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни;
- сформировать основы устойчивого коллектива подростков;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей ;
- развитие навыков общения;
- расширение и обогащение социально – коммуникативного опыта;
- формирование опыта исследовательской работы.

## **Планируемые результаты**

### **К концу года обучения учащийся должен знать:**

- Освоить основные понятия и термины туризма
- Разбираться в туристском снаряжении
- Знать топографические знаки и уметь «читать» карту

### **К концу года обучения учащийся должен уметь:**

- Уметь вязать 8 – 13 узлов.
- Умение оказывать первую медицинскую помощь.
- Освоить технику преодоления природных препятствий с помощью - специального туристического снаряжения.
- Иметь навыки гигиены и безопасности в походе.
- Совершить один однодневный поход.

## **Режим занятий:**

Вторник:16.00 - 17.40.

Среда:16.00 - 17.40.

Четверг:16.00 - 17.40.

Пятница:16.00 - 17.40.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы (предметы)	всего часов	из них		
			теория	практика	
				в помещ	на местн
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Основы туристской подготовки	12	6	4	2
3	Техника пешеходного туризма	56	24	14	18
4	Спортивная подготовка туриста	32	14	8	10
5	Туристические узлы	24	8	14	2
6	Техника лыжного туризма	48	18	6	24
7	Основы медицинских знаний	24	8	12	4
8	Краеведческая подготовка туриста	8	2	2	4
9	Туристский быт	38	18	6	14
10	Техника водного туризма	26	6	4	16
11	Итоговое занятие	2	-	-	2
	<b>Итого</b>	<b>272</b>	<b>106</b>	<b>70</b>	<b>96</b>

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	всего часов	из них		
			теория	практика	
				в помещ.	на местн.
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>2</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
2.1	Азбука туризма.	2	2	-	-
2.2	Топографическая подготовка.	6	2	2	2
2.3	Туристическое снаряжение.	4	2	2	-
<b>3</b>	<b>Техника пешеходного туризма.</b>	<b>56</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
3.1	Категорирование походов.	4	4	-	
3.2	Препятствия и переправы.	12	2	2	8
3.3	Способы прохождения.	40	18	12	10
<b>4</b>	<b>Спортивная подготовка туриста.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
4.1	Общая физическая подготовка.	18	10	2	6
4.2	Специальная физическая подготовка.	12	4	4	4
4.3	Тесты физической подготовленности.	2	-	2	2
<b>5</b>	<b>Туристические узлы.</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	2
5.1	Группы узлов. Требования к узлам.	2	2	-	-
5.2	Основные туристские узлы.	12	4	8	-
5.3	Вспомогательные узлы.	10	2	6	2
<b>6</b>	<b>Техника лыжного туризма.</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
6.1	Особенности лыжного туризма.	4	2	-	2
6.2	Снаряжение для лыжного туризма.	10	4	6	-
6.3	Основные приемы передвижения.	34	12	-	22
<b>7</b>	<b>Основы медицинских знаний.</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
7.1	Доврачебная помощь.	10	4	6	-
7.2	Меры предупреждения травм и заболеваний.	8	2	4	2
7.3	Гигиена туриста.	6	2	2	2
<b>8</b>	<b>Краеведческая подготовка туриста.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
8.1	Виды краеведческих заданий и их выполнение.	8	2	2	2
<b>9</b>	<b>Туристский быт</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
9.1	Правила организации привала.	12	6	2	4
9.2	Общественная работа на стоянках.	18	6	2	10
9.3	Обеспечение безопасности на ночевках.	8	6	2	-

<b>10</b>	<b>Техника водного туризма.</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
10.	Особенности водного туризма.	2	2	-	-
1	Снаряжение для водного туризма.	8	2	4	2
10.	Прохождение препятствий в сплавах.	16	2	2	12
2					
10.					
3					
<b>11</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>272</b>	<b>106</b>	<b>70</b>	<b>96</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие.(2 часа)**

Травила техники безопасности на занятиях, в походах и экскурсиях.

#### **«Азбука туризма»**

**Теория (2 часа).** Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Разрядные нормативы по туризму. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

#### **«Топографическая подготовка»:**

**Теория (2 часа).** История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности). Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

**Практика (4 часа).** работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

#### **«Туристическое снаряжение»**

**Теория (2 часа).** Демонстрация снаряжения. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и кольца для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

**Практика (2 час).** Укладка рюкзака. Постановка различных палаток, с их полным оснащением. Практическая работа со снаряжением: инструментом, горным снаряжением. Примерка снаряжения и его личная подгонка. Ремонт снаряжения и уход за ним.

#### **«Техника пешеходного туризма»:**

**Теория (24 часа).** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

**Практика (38 часов).** Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

#### **«Спортивная подготовка»:**

**Теория (14 часов).** Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Систематичность тренировок. Силовая и

маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

**Практика (18 часов).** Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

### «Туристические узлы»

**Теория (8 часов).** Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

**Практика (16 часов).** Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

### «Техника лыжного туризма»

**Теория (18 часов).** Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние криогенного фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

**Практика (30 часов).** Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками. Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

### «Основы медицинских знаний»

**Теория (8 часов).** Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при

растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе. Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

**Практика (16 часов).** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

#### **«Краеведческая подготовка туриста»:**

**Теория (2 часа).** Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны. Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

**Практика (6 часа).** Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов. Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

#### **«Туристский быт»**

**Теория (18 часов).** Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

**Практика (30 часов).** Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра). Проведение походов разных степеней сложности.

### **«Техника водного туризма»**

**Теория (6 часов).** Особенности водного туризма. Отличия водного туризма от других видов Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Их особенности, отличия. Особенности снаряжения для водных походов. Теория судна. Устройство судна. Мореходные качества судна.

**Практика (20 часов).** Разработка схем маршрутов водных походов. Способы и приемы движения на лодках. Меры безопасности на воде. Однодневный поход на лодках. Подготовка к зачетным походам. Зачетный двухдневный поход.

**Итоговое занятие. (2 часа)** Поход в пойму р. Мокша.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материальное обеспечение программы:**

Туристское снаряжение, наглядные пособия, аудио – видеоаппаратура, литература по предмету.

### **Методическое обеспечение программы:**

Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма»: Учебно-методическое пособие» 2-е издание, дополненное. – М: ФЦДЮТиК, 2006.

Константинов Ю.С., Митрахович С.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе» Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.

Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся» – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. Учебно-методическое пособие.

«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей» Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: «Советский спорт», 2005.

Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме».\* – М.: «Советский спорт», 2006.

### **Форма подведение итогов:**

Зачетное занятие

### Список литературы:

Бабкин А. «Специальные виды туризма» – М.: «Советский спорт», 2008. Учебное пособие.

Туризм и спортивное ориентирование. Л.А.Вяткин, Е.В. Сидорчук. М «Академия».2013 г.

Карта и компас – мои друзья. Клименко А.И. Москва. Педагогика,2014 г.

Безопасность туризма. А.Г. Бобкова, С.А. Кудряватых. М. «Федеральное агенство по туризму». 2014 г.

Организация детского отдыха. Нормативные документы. М:т.ц Сфера. 2009 г.

5. Безопасность в туризме.М.Б. Биржаков. Н.П. Казаков. Москва-Санкт Петербург.»Герда» 2017 г

6. Степени обучения выживанию. Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова.М «Владос» 2015 г.