

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Толькинский центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено МО:  
от «21» апреля 2018 г.  
протокол № 7



Утверждено:  
Директором МУДО «ТЦ ДОД»  
П.А. Кеуш  
от «21» апреля 2018 г.  
приказ № 36

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Школа Туриста»**  
**(Спортивный туризм)**

Составитель: Гелмутдинов  
Ильнур Ангамович,  
педагог дополнительного образования  
Возраст обучающихся: 6 – 8 лет  
Срок реализации программы: 3 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа Туриста» является модифицированной. В ее основу положены различные УМК и интерактивные обучающие игры и программы по английскому языку. Программа имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

При разработке программы использованы нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Устав МУДО «ГЦДОД».

**Актуальность.** Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка на новом этапе его образовательной жизни, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Ребенку только что вышедшему из детского сада не так легко целый день сидеть за партой, все еще хочется играть прыгать лазить именно это он получает на данных занятиях, под присмотром педагога соблюдая технику безопасности. Также наши занятия включают выход в походы на природу где нас могут подстеречь опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу. На занятиях проходит подготовка к данным мероприятиям.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного жителя может стать экстремальным даже поход за грибами, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, препятствие на пути, травма и т.п.

К сожалению, современное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

**Педагогическая целесообразность программы.** Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями различных народов. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Наш двадцатый век, а теперь и новый двадцать первый — век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой

множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков. Поэтому составляющей программы стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в программу методик и технологий, ведущих обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности воспитанников. Учитывая суровость климата на территории Красноселькупского района (в течение семи-восьми месяцев температура воздуха отрицательная), методика проведения тренировок по спортивному туризму разработана как для занятий на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях

**Ожидаемый результат** после завершения обучения по данной программе, это физическое и спортивное совершенствование, участие в спортивно-туристских мероприятиях районного, регионального, межрегионального и Российского уровней, участие в пеших и горных походах различных форм и различной категории сложности, выполнение нормативов спортивных квалификаций и разрядов.

**Цель данной программы:** сформировать понятие здорового образа жизни, пользы спорта и физических нагрузок для развития личности.

**Для выполнения цели ставятся следующие задачи:**

- пропаганда туристско-спортивной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- изучение культуры и природы родного края через туристские походы.
- совершенствование мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации (выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий);
- овладение знаниями, умениями и навыками в области топографии и ориентирования, организации туристского быта, основ медицины, экологии, краеведения;
- развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

**Программа рассчитана на 3 года обучения.** Первый год – программа подготовительного уровня. Второй год обучения предполагают совершенствование знаний и физической подготовки. Третий год включает совершенствование компетенции воспитанников, повышение их спортивной квалификации.

**Программа рассчитана на обучающихся 6-10 лет.** При поступлении в объединение специальной туристской подготовленности не требуется.

В основу реализации программы положена технология обучения, предусматривающая три уровня:

- минимальный;
- базовый;
- вариативный (творческий).

Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся по окончании каждого последующего года обучения.

Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникативности в общении.

Вариативный (творческий) уровень предполагает индивидуальную работу, нацеленную на рост результатов в спортивном туризме, технике и тактике на дистанциях различного класса и уровня, туристских маршрутах. Обучающиеся, достигшие вариативного уровня, переходят к индивидуальному плану развития.

Самыми важными разделами программы являются технические и тактические приемы и способы, используемые на маршрутах и дистанциях, самые необходимые и обязательные элементы действий в туристских походах, поэтому занятия спортивным туризмом совершенствуют умения

обучающихся передвигаться по незнакомой местности, преодолевать различные препятствия, встречающиеся на маршрутах и дистанциях.

Непременным компонентом обучения техники и тактики, которую в дальнейшем будут использовать воспитанники при преодолении дистанций спортивных состязаний, являются учебно-контрольные соревнования (УКС). Такие соревнования призваны определить достигнутый учащимися уровень технико-тактической специальной подготовки на момент их проведения. Учебно-контрольные соревнования обычно завершают определенный этап обучения темы, или же они могут быть предусмотрены планом подготовки спортсменов разного уровня мастерства (завершать определенный период тренировочного цикла, моделировать основные соревнования и пр.). Одновременно такие соревнования являются и эффективным средством обучения туристской технике и тактике, так как заставляют «работать» учащихся в обстановке приближенной к настоящим походным условиям: с преодолением характерных для данного вида похода естественных препятствий в условиях «дефицита» времени. Таким образом, учебно-контрольные соревнования не являются официальными стартами, их результаты не служат основанием для присвоения очередных разрядов и званий участникам. В то же время они важны для самих обучающихся, и, особенно для педагогов и тренеров, с точки зрения оценки промежуточных результатов туристской подготовки учащихся и корректировки ее планов.

**Ожидаемым результатом и формой подведения итогов** реализации данной общеразвивающей программы являются:

- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников на каждом году обучения;
- учебно-контрольные соревнования;
- соревнования участников, проводимых в рамках туристических слетов и соревнований на уровне района, региона и пр.;
- участие в пеших, горных и водных походах 1,2 категории сложности.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения**

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Узлы	8	2	6
4.	Классификация и постановка спортивных дистанций	12	2	10
5.	Отдельные технические приемы	44	4	40
6.	Поход выходного дня (ПВД)	28	2	26
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные»	12	-	12
9.	Учебно-тренировочный поход.	26	2	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

#### **Содержание программы 1 года обучения**

**Вводное занятие.** Цели и задачи. Планирование работы. Инструктаж.

**Снаряжение.** Основные требования к использованию снаряжения. Карабины, зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Индивидуальные страховочные системы. Экипировка участника.

**Узлы.** Специальные узлы, используемые на маршрутах и дистанциях.

**Классификация и постановка спортивных дистанций.** Дистанции и условия их прохождения. Технические этапы и блоки этапов.

**Отдельные технические приемы.** Переправа первого участника через различные препятствия. Организация страховочных перил, страховки и самостраховки. Движение по перилам. Самонаведение и снятие перил. Вертикальный и горизонтальный маятник. Транспортировка снаряжения.

**Поход выходного дня (ПВД).** Организация ПВД. План подготовки похода. Разработка маршрута, распределение обязанностей. Установка и снятие палатки. Разведение костра. Организация питания в походе. Топография и ориентирование. Организация временных укрытий и стоянок.

**Учебно-контрольные соревнования (УКС).** Подведение итогов курса обучения. Соревнования включают в себя личные и командные виды спортивно-туристических навыков.

**Соревнования «дистанции-пешеходные».** Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

**Учебно-тренировочный поход.** Маршрут и этапы похода включают в себя ориентирование, преодоление препятствий (переправы, овраги и пр.), организация ночлега и питания, распределение обязанностей в экипажах. Отличный способ проверить и подтвердить свои знания и умения на практике.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Оборудование и прохождение технических этапов	8	2	6
4.	Тактика	12	2	10
5.	Отдельные технические приемы	44	4	40
6.	Поход выходного дня (ПВД)	28	2	26
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные)	12	-	12
9.	Учебно-тренировочный поход.	26	2	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

### Содержание программы 2 года обучения

**Вводное занятие.** Цели и задачи. Инструктаж по безопасности.

**Снаряжение.** Снаряжение, применяемое командой или участником на дистанции для организации страховки, натяжения перил и переправ.

**Оборудование и прохождение технических этапов.** Этапы и блоки этапов. Организация страховки и самостраховки на блоках этапов. Групповое прохождение.

**Тактика.** Тактика спортсмена. Групповая тактика.

**Отдельные технические приемы.** Групповое прохождение дистанции и отдельных этапов. Виды страховок. Точки опоры. Транспортировка личного и командного снаряжения. Укладка бревна через водное препятствие и овраги.

**Поход выходного дня (ПВД).** Организация временных стоянок. Отработка навыков преодоления естественных препятствий (овраги, ручьи, болота). Ориентирование в заданном направлении.

**Учебно-контрольные соревнования (УКС).** Подведение итогов курса обучения. Соревнования включают в себя личные и командные виды спортивно-туристических навыков.

**Соревнования «дистанции-пешеходные».** Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

**Учебно-тренировочный поход.** Прохождение контрольно-туристического маршрута с организацией ночевки и выполнением специальных заданий по туристской технике и тактике.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Снаряжение	4	2	2
3.	Оборудование и прохождение технических этапов	8	2	6
4.	Тактика	12	2	10
5.	Отдельные технические приемы	44	4	40
6.	Поход выходного дня (ПВД)	28	2	26
7.	Учебно-контрольные соревнования	8	-	8
8.	Соревнования «дистанции-пешеходные»	12	-	12
9.	Учебно-тренировочный поход.	26	2	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

### Содержание программы 3 года обучения

**Вводное занятие.** Цели и задачи. Инструктаж по безопасности.

**Снаряжение.** Снаряжение, применяемое командой или участником на дистанции для организации страховки, натяжения перил и переправ.

**Оборудование и прохождение технических этапов.** Этапы и блоки этапов. Организация страховки и самостраховки на блоках этапов. Групповое прохождение.

**Тактика.** Групповая тактика. Тактика спортсмена.

**Отдельные технические приемы.** Групповое прохождение дистанции и отдельных этапов. Виды страховок. Точки опоры. Транспортировка личного и командного снаряжения. Укладка бревна через водное препятствие и овраги.

**Поход выходного дня (ПВД).** Организация временных стоянок. Отработка навыков преодоления естественных препятствий (овраги, ручьи, болота). Ориентирование в заданном направлении.

**Учебно-контрольные соревнования (УКС).** Подведение итогов курса обучения. Соревнования включают в себя личные и командные виды спортивно-туристических навыков.

**Соревнования «дистанции-пешеходные».** Подготовка и участие в соревнованиях для выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.

**Учебно-тренировочный поход.** Прохождение контрольно-туристического маршрута с организацией ночевки и выполнением специальных заданий по туристской технике и тактике.

### Материально-техническое

Для реализации образовательного процесса по программе туристического мастерства используются различные формы занятий, как в помещении (кабинет), так и в природных условиях:

- игры;
- физические разминки;
- соревнования;
- беседы;

- конкурсы;
- походы выходного дня;
- экскурсии и т.д.

для проведения которых используется туристическое снаряжение:

- страховочная система (обвязка) (3 комп. 1 размер);
- страховочная система (обвязка) (2 комп. 2 размер);
- верёвка страховочно-спасательная статическая (50 м);
- веревка короткая (5 шт.)
- жумар (5 шт.);
- блок – ролики (5 шт.);
- восьмерка (5 шт.);
- каски (5 шт.)
- оборудование для походов выходного дня (котелки 4 шт., гимнастические коврики 20 шт., рюкзаки 10 шт.).

## Список литературы:

### Список использованной литературы

1. Анфиногенов Т.К. «Туристско-краеведческая работа со школьниками» Новосибирск 1990г.
2. Безопасность в альпинизме. Винокуров В.К. ФиС. 1983г.
3. Круглов Ю.Г Основы безопасности и жизнедеятельности. М., 1982.- 81
4. Основы туристического мастерства В.М.Кожевникова, П.А.Николаева. Редкол.: Л.Г.Андреев, Н.И. Балашов, А.Г.Бочаров и др.- М.: Сов. Энциклопедия, 1987ю-752 с.
5. Правила соревнований по туристской технике. ЦСТиЗ. 1989г.
6. Панкеев Иван Детско–юношеский туризм. - М., Бета-сервис, 1998.-542 7.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный Туризм» 2002г.
7. Правила по виду спорта «Спортивный туризм» Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 г. № 1199.
8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму от 23.03.2019 г.
9. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
10. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
11. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
12. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
13. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

### Список литературы для педагога:

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
2. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
3. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
4. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

### Список литературы для учащихся (учащихся и родителей)

1. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
2. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
3. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
4. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС