

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
города Керчи Республики Крым  
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»  
Срок реализации: 1 год. Рекомендуемый возраст: 7-11 лет

Волох А.В.  
педагог дополнительного  
образования МБУДО  
«ТКЦ «Киммерия»

**«ОДОБРЕНО»**

на заседании педагогического  
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 2 от 09.09.2020.

Директор  Юзфович Л.В.



Керчь

2020

## Содержание

Образовательная программа «Спортивный туризм» является модифицированной, базового уровня и имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа написана на основе типовых и авторских программ: Астахова А.Г «Школа безопасности» Краснодарский Край 2014г., Моисеев И.К «Спортивный туризм с элементами школы безопасности» 2014г., Маслова А.Г. «Спортивный туризм» г. Москва., Проскудин А., Милехин Д.Ю. «Спортивный туризм» г. Москва 2008г. Современная цивилизация изнежила человека, развратила мягкой мебелью и автомобилем, отучила жить среди дикой природы. В самом деле, многие ли из нас умеют найти в пустынной местности воду, добывать без спичек огонь, выбираться из трясины, оказать первую доврачебную помощь, ориентироваться и точно двигаться в нужном направлении, преодолевать крутые склоны гор и обрывы, подавать сигналы бедствия и вообще знать, как поступить, чтобы выжить, если в результате какой-либо непредвиденной ситуации или несчастного случая человек оказался один на один с природой в безлюдной местности или на море.

Данная программа позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, а также создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п.

В плане физической подготовки основной акцент приходится на выработку скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом спортивного туризма является умение правильно ориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Изучением влияния спортивного туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов педагогических институтов, участниками одноразовых, многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы.

Цель и задачи программы:

Цель обучения – создание условий для воспитания туристов - спортсменов с навыками спортивного туризма, ориентирования, обладающих хорошими физическими данными, высокими морально-этическими качествами, обладающих краеведческими знаниями природных и культурных особенностей своего края.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спортивному туризму;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- выработать умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;

- изучить природные особенности родного края и растительного мира своей страны.

Воспитательные:

- формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;

- воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои - поступки; - прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;

- расширение общей культуры и кругозора;

- формирование положительного отношения к труду, обществу, самому себе.

Развивающие:

развивать:

- чувство сплоченности и коллективизма;

- интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;

- внимание, выдержку дисциплинированность;

- умение слушать;

- такие физические качества как: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Возраст учащихся: 7-11 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Формы и режим занятий

Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во и продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Учебные занятия
1 год	15-20 чел.	2 занятия по 2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 40 - 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

#### **Прогнозируемые результаты**

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся развиваются физически, становятся сильными и ловкими. У них развиваются качества, необходимые в реальной жизни: настойчивость и уверенность в достижении цели, умение вести себя в коллективе, ответственность, дисциплинированность, умение работать через «не хочу» и «не могу», самостоятельность, умение правильно вести себя в экстремальной ситуации.

К концу учебного года учащиеся освоят навыки, необходимые для бесконфликтного существования в природе.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся производится в процессе формирования команд и в процессе подготовки к соревнованиям по технической и специальной подготовках.

*Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует:*

- проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Семинары, тестирование, сдача нормативов, прохождение дистанций за контрольное время. В конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

- Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

- Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

### Учебно-тематический план первый год обучения

№ п.п.	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Всего
1	Вводное занятие. Цели и задачи объединения	3
<b>2.</b>	<b>ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>65</b>
2.1	История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края.	3
2.2	Основы природоохранных знаний. Основы экологии.	3
2.3	Основные устанавливающие документы по спортивному туризму.	3
2.4	Правила проведения спортивных походов.	3
2.5	Классификация туристских маршрутов и их препятствий.	3
2.6	Снаряжение.	3
2.7	Привалы и ночлеги. Правила организации биваков.	3
2.8	Питание в походе.	3
2.9	Оказание первой медицинской помощи.	3
2.10	Участие в соревнованиях	8
2.11	Ориентирование на местности	3
2.12	Топография	3
2.13	Тактика. Основные принципы соревновательной тактики.	11
2.14	Подготовка походов.	3
2.15	Вопросы выживания в экстремальных условиях.	3
2.16	Общая физическая подготовка	7
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ (ТЕХНИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА</b>	<b>74</b>
3.1	Узлы.	9
3.2	Переправы.	10
3.3	Траверс.	10
3.4	Спуск-подъем.	10
3.5	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций.	9
3.6	Преодоление болот.	9
3.7	Страховка и само страховка. Отработка приемов.	9
3.8	Спуск вертикальным способом (дюльфер)	6
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка к участию похода</b>	<b>1</b>
<b>5.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>1</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. Цели и задачи объединения**

Теоретическая часть: Подведение итогов предыдущего сезона. План соревнований. Стратегический план на год. План тренировочного процесса. План проведения спортивных походов.

### **2. Общая подготовка.**

#### **2.1. История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края.**

Этапы развития туризма. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижения выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов.

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

#### **2.2. Основы природоохранных знаний. Основы экологии.**

Теоретическая часть: закон об охране природы, охоте и рыболовству. Наблюдения в природе, охраняемые растения и животные. Правила поведения в природе.

#### **2.3. Основные устанавливающие документы по спортивному туризму.**

Теоретическая часть: федеральная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения соревнований.

#### **2.4. Правила проведения спортивных походов.**

Теоретическая часть: правила проведения соревнований туристических спортивных походов. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) этих правил. Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Определение категории сложности туристических походов. Правила и обязанности руководителя и участника похода. Заявочная и маршрутная книжки, порядок их заполнения. Спортивная классификация по туризму. Присвоение спортивных знаний и разрядов.

Практическая часть: самостоятельное распределение обязанностей в походе.

#### **2.5. Классификация туристических маршрутов и их препятствий.**

Теоретическая часть: характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категорий сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, сезонные явления, сложности ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и не изученность района с туристской точки зрения и др.).

#### **2.6. Снаряжение.**

Теоретическая часть: основные требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута.

#### **2.7. Привалы и ночлеги. Правила организации биваков.**

Теоретическая часть: назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Типы и виды костров. Разжигание костров в сложных погодных условиях. Требования к ночлегу с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Ночлег и этика поведения в населенных пунктах.

Практическая часть: разжигание различных типов костров, в зависимости от ситуации, организация бивуака в различных погодных условиях.

#### **2.8. Питание в походе.**

Теоретическая часть: значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного рациона: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины; их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Норма закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Практическая часть: составление меню различных походов и выездов (соревнования, сборы, походы выходного дня), закупка продуктов, их упаковка и расфасовка.

### **2.9. Оказание первой медицинской помощи.**

Теоретическая часть: особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка.

Практическая часть: оказание первой помощи: при различных видах кровотечения, травматическом шоке, ожогах, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости.

### **2.10. Участие в соревнованиях.**

Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

### **2.11. Ориентирование.**

Теоретическая часть: значение ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивном походе, на соревнованиях. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут и движение по нему. Изучение местности по карте.

Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Первая и последняя привязки.

Практическая часть: ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов с учетом полученных теоретических знаний. Взятие азимута и движение по нему, условные обозначения спортивных карт и легенд.

### **2.12. Топография**

Повторение изученных топографических знаков, изучение новых. Умение использовать приобретенные знания.

### **2.13. Основные принципы соревновательной тактики**

Теоретическая часть: понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Действия команды на «переходах». Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижения на различных этапах личной техники. «Предэтапная» подготовка.

### **2.14. Подготовка походов.**

Теоретическая часть: понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода, график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня коррективкой графика и маршрута

движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Определение мер страховки и само страховки, а также возможные действия в экстремальных ситуациях. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствия.

Практическая часть: разработка тактики похода с учетом теоритических и ранее полученных практических знаний.

### **2.15. Вопросы выживания в экстремальных условиях.**

Теоритическая часть: возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения. или продуктов питания, потеря ориентировки, отставание от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Экстремальные ситуации на технических этапах в ходе соревнований. Действия капитана и группы. Обзор районов туризма. Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода.

Практическая часть: отработка и применение полученных теоритических знаний в ситуационных задачах, получаемых вовремя выездов (походы выходного дня, сборы).

### **2.16. Общая физическая подготовка.**

Использование всех физических упражнений. Укрепление всех групп мышц.

### **3. Специальная (техническая) подготовка.**

#### **3.1. Узлы.**

Теоритическая часть: рассказ, показ правильной техники вязки всех туристических узлов.

Практическая часть: вся группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов. Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

#### **3.2. Переправы.**

Теоритическая часть: виды переправ. Принципы организации переправ. Снаряжение, необходимое для организации переправы. Навесная переправа. Переправа через «сухой лог». Переправа через «воду». Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Организация полиспаста. Снятие переправы. Переправа по бревну. Переправа первого участника: «на усах», «маятником», «верхом на бревне». Параллельные перила.

Практическая часть: наведение переправ и их прохождение (самостоятельное и командное). Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

#### **3.3. Траверс.**

Теоритическая часть: виды траверса (горизонтальный, косой). Организация страховки и само страховки на траверсах. Действие первого участника. Снятие траверса

Практическая часть: организация страховки и само страховки на траверсах. Прохождение участниками траверса. Снятие траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

#### **3.4. Спуск-подъем.**

Теоритическая часть: виды спусков: спуск с само страховкой, Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Основные ошибки на этапе. Виды подъемов: с само страховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практическая часть: отработка полученных теоритических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

#### **3.5. Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций**

Теоретическая часть: блоки этапов. Непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов.

Практическая часть: отработка полученных теоретических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

### **3.6. Преодоление болот.**

Теоретическая часть: преодоление болота по кочкам. Преодоление болота по жердям. Командные действия.

Практическая часть: отработка прохождения болот различными способами. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

### **3.7. Страховка и самостраховка. Отработка приемов.**

Теоретическая часть: самостраховка: «усы», длинная самостраховка. Динамическая самостраховка - «прустик». Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Виды страховки: командная, связки, перила. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке.

Практическая часть: отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

### **3.8. Спуск вертикальным способом**

Спуск с самостраховкой, Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Основные ошибки на этапе. Виды подъемов: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практическая часть: отработка полученных теоретических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

## **4. Психологическая подготовка к участию в походе**

Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте. Проведение тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные и личные черты характера кружковцев. Формирование дееспособного, дружного коллектива.

## **5. Итоговые занятия**

Сдача контрольных нормативов.

### **В результате учащиеся знают и умеют:**

- правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
- использовать страховочной системы;
- применять на практике способы передвижения по различным переправам, а так же преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
- осуществлять страховку и сопровождение;
- использовать на практике основные понятия ориентирования: стороны света, азимут, координаты, условные знаки, масштаб, рельеф, компас и его устройство, типы схем, виды дистанций, тактики прохождения дистанций;
- «читать» разные типы карт, и готовить карты и описания к походу;
- проходить дистанцию 1,2 класса.



### Список литературы

1. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации», ЦДЮТур, 2008г
2. М.Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
3. И.А.Дрогов «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма». Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г.
4. Я.В.Волколаков «Общая Хирургия», Рига «Звайгзене», 1989г.
5. «Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг.» М.:1998.
6. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся», М.:1999.
7. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
8. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», М.:1995.
9. «Русский турист», нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг., М.:1998
10. «Самодельное туристское снаряжение», «Физкультура и спорт», М.:1986.
11. «Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999.
12. «Снаряжение для горного туризма», М.:1987.
13. «Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение», М.:1988.
14. А.А.Коструб «Медицинский справочник туриста», М.:1986.
15. А.Е.Берман «Юны турист», М.:1977.
16. А.И.Аппенянский «Физические тренировки в туризме», М.:1989.
17. А.С.Шибает «В горах», М.:1997.
18. А.С.Шибает «Переправа», М.:1996.
19. В. Абалаков «Спутник альпиниста», М.:1970.
20. В.Г.Варламов «Физическая подготовка туристов-пешеходников», М.:1979.
21. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды», М.:1980.
22. В.Г.Стрелец, Н.Н.Алфимов, В.В.Белоусов «Туризм и здоровье», Л.:1982.
23. В.И.ганопольский «Организация и подготовка спортивных туристских походов», М.:1986.
24. В.Куликов, Ю.Константинов «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М.:1997.
25. В.Нурмиаа, «Спортивное ориентирование»
26. И.В.Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», 2 изд., М.:1973.
27. Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая «Питание туристов в походе», М.:1980.
28. Н.В.Бардин «Азбука туризма». «Просвещение», М.:1981.
29. Организация и подготовка спортивного туристского похода», Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», М.:1986.
30. П.П.Захаров «Инструктору альпинизма», «Физкультура и спорт», М.:1988.
31. Э.Линчесвкий «Психологический климат туристской группы», М.:1981.
32. Ю.Л.Шальков «Здоровье туриста», «Физкультура и спорт», М.:1987.
33. Ю.С.Константинов «Подготовка судей соревнований по туризму», М.:1998.

В данном документе пронумеровано,  
принумеровано и скреплено печатью

5/1076/1 м.с.с.с.с.

Директор МУУДО ТКЦ „Киммерия”  
И.В.Юзюфова

И.В.Юзюфова


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Управление образования администрации города Керчи  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым  
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»  
(начальный уровень)  
1 год обучения**

Зелюх Александр Викторович,  
педагог дополнительного  
образования МБУДО  
«ТКЦ «Киммерия»

**«ОДОБРЕНО»**

на заседании педагогического  
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»  
Протокол № 1 от 02.09.2020  
Директор  Д.В.Юзефович



Керчь

2020г.

## Пояснительная записка

Данная программа «Юные туристы» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

- Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", законом Республики Крым от 06.07.2015 № 131 –ЗРК /2015 "Об образовании в Республики Крым";

- с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Цель программы - овладение кружковцами базовыми знаниями, умениями и навыками юного туриста, подготовка к участию в туристско-спортивных походах и соревнованиях по технике пешеходного туризма, спортивного туризма.

Программа рассчитана на детей 7-11 лет, не имеющих никакого туристского опыта. Количественный состав кружка 15-20 учащихся. Программа рассчитана на 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Занятия проводятся два раза в неделю, преимущественно в виде практических занятий на местности и в помещении. Теоретическая подготовка занимает примерно 20% от общего количества часов. В программе предусмотрено отведение значительного количества часов на общую и специальную физическую подготовку. Учитывая, что туризм и краеведение дополняют и обогащают друг друга, в программу включены вопросы по краеведению, что особенно важно на первых шагах занятий туризмом.

На протяжении года необходимо проводить зачеты по физической подготовке кружковцев.

Итогом подготовки кружковцев является участие в походе, участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

### Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		теоретич.	практич.	Всего
<b>I Общий раздел</b>				
1.1.	История развития туризма. Виды туризма	2	-	2
1.2.	Цель и задачи работы объединения в учебном году.	1	-	1
1.3.	Правила проведения походов с учащимися	2	-	2
<b>II. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований</b>				
2.1.	Правила безопасности при проведении походов	2	-	2
2.2.	Подготовка похода	2	-	2
2.3.	Туристическое снаряжение.	2	-	2
2.4.	Топография и основы ориентирования на местности	2	3	5
2.5.	Питание в походе.	2	-	2
2.6.	Туристский быт	2	3	2
2.7.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь	2	2	4
2.8.	Соревнования по технике пешеходного туризма	-	6	6
2.9.	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	-	18	18
<b>III. Физическая подготовка</b>				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста	-	6	6
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста	-	6	6
<b>IV Психологическая подготовка</b>				
4.1.	Психологическая подготовка кружковцев к участию в походе	2	-	2
<b>V. Краеведческая подготовка</b>				
5.1.	Природа, история и культура родного края	2	2	4
5.2.	Туристские возможности родного края	2	2	4
<b>VI. Итоговый поход</b>				
<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>

### Содержание

#### **I. Общий раздел**

##### 1.1. История развития туризма. Виды туризма.

Этапы развития туризма Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижение выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов.

Виды туризма, их особенности.

##### 1.2. Цель и задачи работы объединения в учебном году.

Цель, основные направления работы. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

##### 1.3. Правила проведения туристских походов с учащимися.

Виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность.

Права и обязанности участников похода. Требования по формированию туристской группы.

## **II. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований**

### 2.1. Правила безопасности при проведении походов.

"Несчастный случай". Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в походе. Требования о заключении рюкзака, разложение палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности.

### 2.2. Подготовка похода.

Однодневные и многодневные походы. Последовательность подготовки похода - определение цели, разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, составление сметы и тому подобное. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов.

### 2.3. Туристское снаряжение.

Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение, и его зависимость от сложности похода.

Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению). Подготовка и ремонт снаряжения.

### 2.4. Топография и основы ориентирования на местности.

Понятие о топографии. План и карта, их сходство и различие.

Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерения и откладывания расстояний на карте. Работа с курвиметром.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типовых форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты.

Способы ориентирования на местности: по компасу, небесными светилами, признакам местных предметов. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования по карте. Местоопределение. Движение по местности по легенде.

### 2.5. Питание в походе.

Режим питания в туристском походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность различных продуктов питания. Примерный перечень продуктов питания в походе. Упаковки, транспортировки и хранения продуктов. Водно-солевой режим. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы.

### 2.6. Туристский быт.

Организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудование лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность.

### 2.7. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, гигиена питания и водно-солевой режим.

Заболевания, которые чаще встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Медицинская помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обморока; порезах и других ранениях, переломах и вывихах; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему. Походная аптечка. Транспортировка пострадавшего.

### 2.8. Соревнования по технике пешеходного туризма.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма: виды соревнований, требования по классу дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных задач, таблица штрафов.

### 2.9. Основы техники и тактики пешеходного туризма.

Понятие о "тактике похода". Линейная, кольцевая и радиальная построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности.

Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег). Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных преград, способы переправ. Способы использования альпенштоков.

Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработки первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоление канавы, ручья, рва.

## **III. Физическая подготовка**

### 3.1. Общая физическая подготовка туриста.

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, несущих основную нагрузку в походе. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятия различными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на различные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, спортивные игры.

Выполнение контрольных нормативов.

### 3.2. Специальная физическая подготовка туриста.

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Бег по пересеченной местности. Бег "вниз", "вверх". Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

## **IV. Психологическая подготовка**

### 4.1. Психологическая подготовка кружковцев к участию в походе.

Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте. Психологические аспекты отношения учащихся к природе. Познавательные и личные качества кружковцев в условиях похода и подготовки к нему.

Проведение тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные личные черты характера кружковцев. Формирование дееспособного, дружного коллектива.

## **V. Краеведческая подготовка**

### 5.1. Природа, история и культура родного края.

Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Населения, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники.

Государственная и обрядовая символика.

### 5.2. Туристские возможности родного края.

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю, разработка нитки маршрутов пешеходных походов. Возможность проведения походов по различным видам туризма по родному краю.

## **Основные требования к знаниям и умениям юных туристов**

**Учащиеся должны знать/понимать:**

- Нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования по опыту и возрасту участников степенных и категорийных походов;
- Права и обязанности участников путешествий;
- Основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- Основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- Правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- Основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма;
- Порядок подготовки и основные требования к отчету о походе;
- Основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- Особенности общей и специальной физической подготовки;
- Сведения по истории, культуре и природе родного края.

**Учащиеся должны уметь:**

- Пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- Проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легендой);
- Разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- Двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- Двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;
- Преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревне, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- Вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы - прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, встречный, беседочный узел, проводник, проводник "восьмерка", схватывающая, "удавка", двойной проводник, срединный проводник;
- Устанавливать палатки, разжигать костры типа "шалаш", "колодец", готовить место для костра;
- Выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- Оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.
- Вести дневник похода, составлять отчет о походе.

***Уровень подготовки.***

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983 год.
- Алешин В.М., Серебрянники А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
- Вахлис К.И. Спутник туриста. – К.: Здоровье, 1991.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998
- Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. – М.: “Недра”, 1983.
- Этнография Украины: учебное пособие / под ред. С. А. Марчука. - М.: Мир, 1994.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Захаров П.П. Инструктор альпинизма.-М.: «Ф и С», 1988.
- Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма .- М.: «Ф и С», 1989.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Крачило М.П. Организация работы по географическому краеведению и туризму. - К.: УМК ВО, 1988. - С. 35-74.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
- Легенды КП (описание символов) – К.: 2001.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.:, 1981.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.:, 1981.
- Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. – К.: 1992.
- Новосельский В.Ф. Азбука физического закаливания детей. – К.: Здоровье, 1991.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
- Самодельное туристской снаряжение / Сост. П. И. Лукоянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Спутник туриста /Сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоровье, 1983.
- Спортивный туризм. Правила соревнований., - К.: ФСТУ, 2001.
- Туристские спортивные маршруты /Сост. В.Ю.Попчиковский. – М.: Профиздат, 1989
- Огородников, Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
- Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

В данном документе проинформировано,  
проинформировано и скреплено печатью

*А.Селиванова*



Директор ФЦНТИ ТКЦ «Киммерия»

*Л.В.Юсупов*