

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

<p>Согласовано Заместитель директора Н. Метелкина <u><i>М. Метелкина</i></u> <u>30.08.2022</u></p>	<p>Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №12» г. Белгорода Р.Норцова № <u>285</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2022г.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Спортивный туризм»**

Продолжительность освоения программы: 3 года

Возраст учащихся: от 11-16 лет

Педагог дополнительного образования

Цыбульник Кристина Эдуардовна

Белгород 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Пояснительная записка_____	3
Раздел 2.	Общая характеристика курса_____	4
Раздел 3.	Ожидаемые результаты_____	5
Раздел 4.	Учебный план_____	8
Раздел 5.	Годовой учебный план группы НП-1_____	9
	Тематический план группы НП-1_____	10
	Календарно-тематический план группы НП-1_____	11
Раздел 6.	Годовой учебный план группы УТ-1_____	28
	Тематический план группы УТ-1_____	29
	Календарно-тематический план группы УТ-1_____	30
Раздел 7.	Годовой учебный план группы СС-1_____	45
	Тематический план группы СС-1_____	46
	Календарно-тематический план группы СС-1_____	47
	Список литературы_____	61

Раздел 1. Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Педагоги, занимаясь туристским многоборьем с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004). Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Программа секции по спортивному туризму разработана на основе программы: «Программа дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы.» Автор: Махов Игорь Игоревич, педагог дополнительного образования Центра детского и юношеского туризма Белгородской области. Под редакцией Ю.С. Константинова, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации (2007 года). Программа подготовлена Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Раздел 2. Общая характеристика курса

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное, на обучение составляет 148 часа в год, из расчета 4 часа в неделю на одну группу.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки - 1 год (5-6 класс); начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2-й год (7-8 класс); туристско-спортивного совершенствования - 3 год (9-10 класс).

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристическом маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и городского масштаба.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается

участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Планируемый результат. По окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и городского масштаба, выполнение разрядов.

Третий год обучения (туристско-спортивного совершенствования) предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристическом маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштаба.

Планируемый результат. По завершению этапа туристско-спортивного совершенствования предусматривается участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанциях: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; выполнение спортивных разрядов по туристическому многоборью, спортивному ориентированию; участие в конкурсных программах слётов, подготовку организаторов туристического движения, судей соревнований.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, третьего года не менее 8 человек. Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Раздел 3. Ожидаемые результаты.

По окончании изучения программы раздела «основы туристского многоборья» обучающиеся должны знать и понимать:

- Положительное влияние спортивного туризма в ведении здорового образа жизни;
- Правила безопасности на занятиях, экскурсиях, в походах;
- Виды личного и группового снаряжения, его применения, безопасное использование;
- Виды этапов соревнований по технике пешеходного туризма;
- Виды этапов соревнований «Контрольному туристскому маршруту»;
- Типы палаток, преимущества и недостатки.

По окончании изучения программы раздела «основы туристского многоборья» обучающиеся должны уметь:

- Технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях;
- Передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности;
- Вязать десять основных узлов.

По окончании изучения программы раздела «ориентирование на местности» обучающиеся должны знать и понимать:

- Виды ориентирования;
- Технику и тактику ориентирования;
- Правила соревнований по спортивному ориентированию.

По окончании изучения программы раздела «ориентирование на местности» обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться компасом;
- Пользоваться спортивной и топографической картой.

По окончании изучения программы раздела «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» обучающиеся должны знать и понимать:

- Способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путём;
- Наступление уголовной ответственности в случае хранения наркотических веществ;
- Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста;
- Основные способы транспортировки пострадавшего.

По окончании изучения программы раздела «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться походной и личной аптечкой туриста;
- Транспортировать пострадавшего;
- Быстро и грамотно накладывать жгут, обрабатывать рану, промывать желудок.

По окончании изучения программы раздела «Общая и специальная физическая подготовка» обучающиеся должны знать и понимать:

- Строение и функции организма человека и влияние упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

По окончании изучения программы раздела «Общая и специальная физическая подготовка» обучающиеся должны выполнять следующие нормативы:

- Бег 30 м юноши – не более 5,8 сек., девушки – не более 6,0 сек.;
- Бег 60 м юноши – не более 10,0 сек., девушки – не более 10,4 сек.;
- Бег 1000мюноши – не более 4,30 мин., девушки – не более 4,50 мин.;
- Бег 1500 м юноши – не более 8,50 мин., девушки – не более 9,00 мин.;
- Бег 2000 м без учёта времени;
- Прыжки в длину с места юноши – 170см., девушки – 160см.;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа юноши – 17, девушки – 12;
- Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине юноши – 7, девушки – 15 на низкой перекладине;

- Поднимание туловища за 1 мин. юноши –39, девушки – 28;
- Наклоны туловища вперёд касание ладонями пола;
- Вис на согнутых руках 10 сек;
- Лыжи 1 км юноши –6.30мин., девушки – 7.00мин.;
- Лыжи 2 км без учёта времени;
- Лыжи 3 км без учёта времени.

Раздел №4 Учебный план

	Разделы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Введение	3	-	-
2	Основы туристского многоборья	64	82	64
3	Ориентирование на местности	8	10	10
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	-	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	63	56	72
	Общее количество часов	148	148	148

Раздел 5. Годовой учебный план
По спортивному туризму
Группы НП-1 (1 год обучения)
(сетка часов)

		1 год обучения
1	Введение	3
2	Основы туристского многоборья	64
3	Ориентирование на местности	8
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10
5	Общая и специальная физическая подготовка	63
	Общее количество часов	148

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение			
1.1	Значение туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	1	1	-
		3	3	-
2	Основы туристского многоборья			
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2	Нормативные документы по тур – многоборью.	1	1	-
2.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3	1	2
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	14	2	12
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	12	2	10
2.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	10	2	8
2.8	Туристские слёты и соревнования	20	1	19
		64	11	53
3	Ориентирование на местности			
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1
3.3	Топографическая подготовка	2	-	2
3.4	Техника ориентирования	2	-	2
		8	2	6
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
		10	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	40	2	38
5.4	Специальная физическая подготовка	20	1	19
		63	5	58
	Итого за период обучения	148	25	123

**Раздел 6. Годовой учебный план
По спортивному туризму
Группы УТ-1 (2 год обучения)
7-8 классы
(сетка часов)**

		2 год обучения
1	Введение	-
2	Туристское многоборье	82
3	Ориентирование на местности	10
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	56
	Общее количество часов	148

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическое многоборье как вид спорта			
1.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1	-
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	3	1	2
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	24	1	23
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	24	1	23
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	10	-	10
1.9	Туристские слёты и соревнования	16	2	14
		82	8	74
2	Спортивное ориентирование			
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	4	-	4
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	-	6
		10	-	10
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	-	-	-
		-	-	-
4	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3	Общая физическая подготовка	20	-	20
4.4	Специальная физическая подготовка	32	-	32
		56	2	54
	Итого за период обучения	148	10	138

**Раздел 7. Годовой учебный план
По спортивному туризму
Группы СС-1 (3 год обучения)
9-10 классы
(сетка часов)**

		3 год обучения
1	Введение	-
2	Туристское многоборье	64
3	Ориентирование на местности	10
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	72
	Общее количество часов	148

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

3-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическое многоборье как вид спорта			
1.1	Классификация видов туристского многоборья	-	-	-
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	-	-	-
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	3	1	2
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	20	1	19
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	17	1	16
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	10	-	10
1.9	Туристские слёты и соревнования	10	2	8
		64	7	57
2	Спортивное ориентирование			
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	4	-	4
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	-	6
		10	-	10
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	-	-	2
		2	-	2
4	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	-	-	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3	Общая физическая подготовка	25	-	25
4.4	Специальная физическая подготовка	44	-	44
		72	1	71
	Итого за период обучения	148	8	140

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
6. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
9. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
10. Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
13. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
14. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.

19. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
22. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
23. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
24. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
25. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
26. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС,

