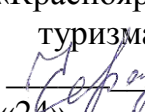


Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании методического  
совета  
от « 2 » мая 2023 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
 Г.О. Черепихина  
«24» августа 2023г.  
Приказ № 164

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся:	9-18 лет
Срок реализации:	36 недель, 108 часов
Авторы - составители программы:	Цимбалюк М.Н.

г. Красноярск, 2023

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности является авторской программой базового уровня, разработанной педагогами КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения».

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»).

### **Новизна, актуальность.**

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Спортивный туризм относят к экстремальным видам спорта. Его можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Немаловажным фактором востребованности туризма именно у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле. Участие в походах формирует творческую самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа предназначена для обучающихся 9-18 лет и направлена на формирование у них культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России, развития универсальных компетенций, востребованных в ситуации неопределенности, многообразия и разнообразия (коммуникации, кооперации, креативности и критического мышления). Диапазон возраста участников программы и разный уровень их туристской подготовки позволяет обучающимся передавать свой опыт и организовывать деятельность младших обучающихся, помогать менее опытным, обоюдно совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство. Для детей и подростков ведущей потребностью является стремление к новизне, поиску, романтике. Туристские походы дают возможность удовлетворить это стремление. Все участники команды становятся туристской группой, которая самостоятельно разрабатывает и совершает маршрут. Организация заочной части программы позволяет: научить обучающихся «младших» и «старших» самостоятельно достигать намеченной цели, планировать движение к ней; сформировать у них умение работать с информацией; применять полученные теоретические знания на практических задачах; сформировать навыки передачи и презентации полученных знаний и опыта. Участие в походах формирует творческую самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

Программа носит комплексный характер, включает пять тематических разделов (модулей), тесно взаимосвязанных между собой. Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации программы.

Программа делает акцент на повышение двигательной активности обучающихся и самоконтроле занятий физической культурой. Посредством привлечения тьютеров создаются условия для рефлексии и самоанализа деятельности обучающихся. В межсессионный период программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых занятий и консультаций с обучающимися, выполнение тестовых заданий, подготовку и участие в одно-двухдневных походах в составе туристской группы, которая самостоятельно разрабатывает и совершает маршрут, подготовку маршрутных документов и отчёта о совершенном походе, презентационного материала. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному походу, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

Цель данной образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки разработки туристского маршрута;
- приобрести опыт участия в туристском походе;
- сформировать знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и навыки необходимые для обеспечения безопасности в походах;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**

В отличие от существующих программ, данная программа дает возможность обучающимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении дистанции более высокого класса, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма.

**Возраст участников.** Участниками программы могут стать обучающиеся 9 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем программы.** Срок реализации программы 1 год. Общее количество учебных часов – 108 часов в год.

### **Планируемые результаты и способы определения их результативности**

Личностные результаты:

- уважительное отношение к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической подготовленности;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Метапредметные результаты:

- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников программы;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность.

Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и туристским маршрутам;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму (пешеходные и лыжные), разработки туристского маршрута и участия в туристском походе;
- знание правил проведения соревнований по спортивному туризму;
- умение ориентироваться на местности; определять пройденное расстояние и расстояние до объекта.
- умение находить и использовать краеведческие данные своего района при подготовке к походу;
- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе.

### **Учебный план программы**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Знакомство с программой «Спортивный туризм»</b>			
	Вводная лекция	1	1	
	Входное тестирование			1
	Всего	2	1	1
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Туристская подготовка</b>			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	2	2	0
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2
1.3.	Привалы и биваки. Организация туристского быта.	5	2	3

1.4.	Подготовка к походу. Туристские должности в группе	5	2	3
1.5.	Питание в туристском походе	5	2	3
1.6.	Технико-тактическая подготовка в спортивном туризме	24	4	20
1.7.	Туристский маршрут (поход). Подведение итогов туристского похода.	5	2	3
1.8.	Туристские узлы	6	2	4
	Промежуточная аттестация	2	0	2
Всего		58	18	40
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	1	1	0
2.2.	Условные знаки.	2	1	1
2.3.	Ориентирование на местности.	9	2	7
	Промежуточная аттестация	2	0	2
		14	4	10
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Краеведение</b>			
3.1.	Туристские возможности Красноярского края, обзор экскурсионных и туристских объектов.	3	1	2
3.2.	Изучение района похода.	3	1	2
3.3.	Общественно полезная работа в походе.	3	1	2
	Промежуточная аттестация	1	0	1
Всего		10	3	7
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Обеспечение безопасности</b>			
4.1.	Обеспечение безопасности на дистанции	2	1	1
4.2.	Обеспечение безопасности в походе	2	1	1
4.3.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
4.4.	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Подача сигналов бедствия.	6	2	4
	Промежуточная аттестация	1	0	1
Всего		13	5	8
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Общая физическая подготовка	4	1	3
5.2.	Специальная физическая подготовка	4	1	3
5.3.	Самоконтроль занятий физической культурой	2	1	1
	Промежуточная аттестация	1	0	1
Всего		11	3	8
	Итоговая аттестация (по результатам промежуточных аттестаций)	0	0	0
Всего по программе		108	34	74

## Содержание программы

### **Знакомство с программой «Спортивный туризм» (2 ч.)**

Задачи:

- сформировать представление о виде спорта «Спортивный туризм», его дисциплинах;
- определить исходный уровень обучающихся;
- сформировать представление о плане подготовки и траектории обучения по программе.

Результат:

- сформировано представление о виде спорта «Спортивный туризм», его дисциплинах; определён исходный уровень обучающихся; построен план подготовки по программе.

**Практические занятия (1 ч.).** Входное тестирование

### **Модуль 1. Туристская подготовка (58 ч.).**

Задачи:

- сформировать навыки разработки туристского маршрута и участия в туристском походе;
- сформировать знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.
- формировать познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать потребность в рефлексии и самоанализе деятельности.

Результат:

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе менее опытных участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.
- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму (пешеходные и лыжные), знание правил проведения соревнований по спортивному туризму;

- умение планировать туристский маршрут, совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе.

### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 ч.).**

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма по целям путешествия (экскурсионный, познавательный, оздоровительный, внутренний и зарубежный туризм). Понятие о спортивном туризме. Характеристика видов спортивного туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др.). Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные маршруты (походы) и дистанции) и спортивному ориентированию.

### **1.2 Личное и групповое туристское снаряжение (4 ч.).**

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям различных видов туризма и спортивных туристских соревнований. Допуск группового и личного снаряжения команды для применения на технических этапах дистанций соревнований. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Особые требования к снаряжению туристов-пешеходников, туристов - лыжников, туристов-водников и упаковка снаряжения. Средства спасения, индивидуальной защиты в водном туризме, их назначение, хранение и использование.

Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях, на соревнованиях.

Укладка рюкзака. Правила распределения вещей. Распределение нагрузки на участников для группового снаряжения.

#### ***Практические занятия (2 ч.):***

***в помещении.*** Комплектование личного и группового снаряжения для участия в походе. Изготовление, усовершенствование (облегчение веса, укрепление конструкции и т. п.) и ремонт группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Надевание разных видов страховочных систем, в том числе самостоятельно изготовленных.

***на местности.*** Учебно-тренировочные занятия.

### **1.3 Привалы и биваки. Организация туристского быта (5 ч.).**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.



Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

**Практические занятия на местности (3 ч.).** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

#### **1.4 Подготовка к походу. Туристские должности в группе (5 ч.).**

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода в соответствии с навыками и уровнем подготовки участников.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

#### **Практические занятия (3 ч.)**

Подготовка к походу в соответствии с распределенными обязанностями в походной группе (подготовка рем. набора, фото-видео аппаратуры, картографического материала, составление плана-графика движения, заполнение маршрутного листа и т. пр.).

#### **1.5 Питание в туристском походе (5 ч.).**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1—2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия (3 ч.).** Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### **1.6. Техничко-тактическая подготовка в спортивном туризме (24 ч.).**

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск-подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед.), командное преодоление препятствий, транспортировка груза по переправам, организация бивака. Техника использования специального туристского снаряжения. Техника лыжных ходов.

Оптимальные технико-тактических варианты преодоления препятствий на маршрутах. Индивидуальная техническая подготовка при преодолении препятствий на дистанции, групповая технико-тактическая подготовка (взаимодействие участников при выполнении групповых технико-тактических заданий на дистанции (связка, группа)).

**Практические занятия на местности (20 ч.).** Занятия на полигоне по спортивному туризму (Пристёгивания карабинов (с автоматической и механической муфтой), крепление зажима (жумар), страховочно-спускового устройства (восьмёрка). Организация и снятие перил спуска и подъёма). Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанций (индивидуальное и

командное). Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела.). Занятия на полигоне по технике лыжных ходов (Классические лыжные ходы, свободный ход).

### **1.7 Туристский маршрут (поход). Подведение итогов туристского похода. (5 ч.).**

Этапы подготовки к походу (определить цели, задачи, район похода, сформировать команду, изучить район путешествия, разработать маршрут, составить план-график движения по маршруту, список необходимого группового, личного и специального снаряжения, раскладку продуктов на поход, смету расходов на поход, пакет документов (приказ руководителя образовательного учреждения, маршрутный лист (маршрутная книжка), согласие родителей), решить вопросы подъезда и отъезда, закупить продукты, зарегистрировать группу в подразделении МЧС России (при наличии категорированных препятствий на маршруте) и в единой информационной системе регистрации походов в Красноярском крае. Общественно-полезная работа в запланированном походе выходного дня.

**Практические занятия (3 ч.).** Подготовка маршрутных и отчетных документов. Подготовка и участие в походе, подготовка личного и группового снаряжения для запланированного похода. Подбор личного снаряжения (одежды и обуви) с учетом погодных условий.

Выполнение заданий:

1. План подготовки похода.
2. Краеведческий материал для запланированного похода выходного дня.
3. План общественно полезной работы в запланированном походе выходного дня.
4. Изображение маршрута движения запланированного похода выходного дня на карте с описанием основных ориентиров.
5. Трансфер к точке начала и окончания запланированного похода выходного дня.
6. Пакет документов (маршрутный лист (маршрутная книжка), согласие родителей).
7. График движения в запланированном походе выходного дня.
8. Список участников запланированного похода, их должности и обязанности в группе.
9. Составление правил поведения в походе выходного дня.
10. Список группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода выходного дня, с учетом погодных условий.
11. Список походной и личной аптечки.
12. Список продуктов и меню похода выходного дня.
13. Маршрутный лист ПВД.
14. Отчет о походе (обработка собранных материалов, оставление отчета о походе, подготовка экспонатов для школьного музея).

### **1.8 Туристские узлы (6 ч.)**

Виды туристских узлов и их назначение. Основные правила вязания узлов. Изучение узлов из Правил вида спорта «Спортивный туризм». Применение узлов в походе, на дистанции и в быту. Нестандартные способы завязывания узлов.

**Практические занятия в помещении и на местности (4 ч.).** Вязка узлов на опоре и без нее. Вязка узлов в экстремальных условиях. Проверка самостоятельности выбора того или иного узла.

Промежуточная аттестация.

## **Модуль 2. Топография и ориентирование (14 ч.)**

Задачи:

- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- научить определять расстояние по карте;
- научить определять пройденное расстояние без помощи карты;
- научить работать с компасом и передвигаться, используя азимут;

Результат:

- умение ориентироваться на местности;
- умение определять пройденное расстояние;
- умение определять расстояние до объекта.

**2.1 Топографическая и спортивная карта (1 ч.).** Роль картографии и топографии в спортивном туризме и спорте, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Специфика условных обозначений ландшафтов и территорий. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Измерение расстояний по карте и на местности. Азимут, снятие азимутов. Организация движения по азимуту и по компасу. Элементы рельефа и микрорельефа различных типов.

**Практические занятия в помещении (1 ч.).** Упражнения с условными знаками, масштабами, азимутами, элементами горного рельефа. Изучение элементов различных ландшафтов и карт.

**2.2 Условные знаки (2 ч.).** Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внес масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия в помещении (1 ч.).** Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

### **2.3 Ориентирование на местности (9 ч.).**

Способы ориентирования.

Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения и игры с картами: чтение рельефа ландшафтов, микрообъектов на местности.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Работа с компасом.

Ориентирование карты по компасу и местным объектам. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Измерение азимутов и движение по азимутам на сложном рельефе и больших лесных массивах.

Измерение расстояний.

Глазомерный способ измерения расстояния на местности. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба. Оценка скорости движения при ориентировании на местности.

**Практические занятия (7 ч.).** Проведение занятий в формате «indoor ориентирование» (ориентирование в помещении с полноценным применением всех навыков работы с картой), ориентирование по выбору; контрольные занятия на дистанциях «Ski-O-athlon», ориентирование в заданном направлении.

### **Модуль 3. Краеведение (10 ч.)**

Задачи:

- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;

Результат: уважительное отношение к истории и культуре Красноярского края, мотивация к их изучению в разных формах деятельности, умение находить и использовать краеведческие данные своего района при подготовке к походу.

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов (3 ч.).**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные,

народные и школьные). Природные объекты Красноярского края. Заповедники, заказники Красноярского края.

**Практические занятия на местности (2 ч.).** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.2. Изучение района похода (3 ч.).**

Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с туристами, людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Комплексные краеведческие характеристики (географические, экономические и прочие особенностями района путешествия (изучение информации по истории, климату, рельефу, флоре, фауне в районе похода и т. пр.)). Достопримечательности, памятники природы и культуры своего муниципального образования.

#### **Практические занятия (2 ч.).**

Подготовка презентаций и докладов по туристским достопримечательностям своего муниципального образования.

### **3.3. Общественно полезная работа в походе. (3 ч.).**

Формы методы общественно-полезной работы. Планирование общественно полезной деятельности в походе.

#### **Практические занятия (2 ч.).**

Разработка (получение заданий), подготовка к общественно полезной деятельности в походе.

#### **Промежуточная аттестация (1 ч.)**

Презентация-доклада по туристским достопримечательностям своего муниципального образования.

## **Модуль 4. Обеспечение безопасности (13 ч.)**

Задачи:

- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;

Результат: знание правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам; ответственное отношение к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

### **4.1. Обеспечение безопасности на дистанции (2 ч.).**

Факторы, определяющие уровень безопасности на дистанции по спортивному туризму. Соблюдение правил безопасности на дистанции по спортивному туризму. Опасные участки и объекты на дистанции по спортивному туризму. Страховка. Самостраховка. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае получения травмы или обнаружения травмированного участника на дистанции по спортивному туризму.

**Практические занятия (1 ч.).** Разбор ситуаций. Разбор алгоритма действий в случае возникновения стрессовых ситуаций.

### **4.2. Обеспечение безопасности в походе (2 ч.).**

Факторы, определяющие уровень безопасности команды. Соблюдение правил безопасности во время похода. Опасные участки и объекты в походе,

способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае получения травмы или обнаружения травмированного участника.

**Практические занятия (1 ч.).** Разбор ситуаций. Разработка сигналов бедствия при совершении походов. Разбор алгоритма действий в случае возникновения стрессовых ситуаций.

#### **4.3. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 ч.).**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

**Практические занятия (1 ч.).** Соблюдение режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Применение средств личной гигиены в походах. Подбор одежды и обуви для походов, уход за одеждой и обувью.

#### **4.4. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Подача сигналов бедствия (6 ч.).**

Совершенствование знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при травмах и заболеваниях. Оказание помощи больными в автономных условиях. Первая помощь и профилактические меры в походах. Акклиматизация и оптимизация нагрузки на организм туриста. Виды носилок, шин, и т.д. Сигналы бедствия.

##### **Практические занятия (4 ч.)**

**в помещении.** Оказание первой помощи пострадавшему. Наложение повязок. Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, отравлениях и заболеваниях органов дыхания.

Требования к транспортировке пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды.

**на местности.** Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований (пешеходного, лыжного туризма). Выкладка знаков бедствия разными средствами.

#### **Модуль 5. Общая и специальная физическая подготовка (11 ч.).**

Задачи:

- формировать познавательный интерес к занятиям физической культурой и спортивным туризмом;

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

- научить планировать, осуществлять и анализировать занятия физической культурой;

Результат: наличие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортивным туризмом, совершенствованию своей физической формы; сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей; умение планировать, осуществлять и анализировать занятия физической культурой.

### **5.1. Общая физическая подготовка (5 ч.)**

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности.

**Практические занятия (4 ч.).** Командные спортивные и подвижные игры, лыжная и кроссовая подготовка и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

### **5.2. Специальная физическая подготовка (5 ч.)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия (4 часа)** Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, специально-подготовительные упражнения.

### **5.3. Самоконтроль занятий физической культурой (2 ч.)**

Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Анализ данных дневника самоконтроля.

**Практические занятия (4 часа).** Ведение дневника самоконтроля.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

Срок освоения программы - 1 год. Общее количество учебных часов – 108 часов в год, 36 недель.

Форма обучения – очно-заочная.

Форма реализации образовательной программы. Годовой цикл программы состоит из двух интенсивных сессий (школ) и межсессионной работы, объединенных общей содержательной линией. В период очной сессии занятия

проводятся в помещениях базы отдыха «Салют» КГАОУ СПО (ССУЗ) «Канский педагогический колледж», все помещения оборудованы досками, столами и стульями, проектором и экраном, комплектом звукового оборудования; для занятий на улице используются стадионы МБУ «СШОР им. В.И. Стольников» г. Канска и прилегающий к ним лесной массив.

Режим занятий. Заочные занятия (индивидуальные консультации) проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (40 мин/час) в системе электронного обучения КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения», обучающиеся выполняют самостоятельные работы по программе.

Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов. В период сессии предусмотрены туристско-краеведческие, спортивные походы.

Формы организации образовательного процесса: лекция, дискурс–лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, творческие мероприятия, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, презентация, беседа, индивидуальные консультации, дистанция ориентирования, зачетные старты, квесты.

#### **Технологии, используемые в программе:**

- предметно-ориентированные технологии,
- технологии образовательного интенсификации,
- информационно-коммуникационные технологии,
- здоровье сберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии проектной деятельности;
- развивающее обучение.

Применяются метод самоконтроля; игровой и соревновательный методы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий на очной части программы используются: проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., компас – 12 шт., реп.шнур 6 мм – 12 шт., веревка основная 10 мм – 12 шт., страховочная система – 12 шт., карабин полуавтоматический – 48 шт., жумар – 12 шт., ролики двойные – 12 шт., петли страховочные – 12 шт., спусковое устройство – 12 шт., каска – 12 шт., комплект для ориентирования «Лабиринт» - 1 шт.

Для организации полигона для практических занятий на очной части программы используются: веревка основная 10 мм – 32 шт., страховочная система – 5 шт., карабин полуавтоматический – 60 шт., жумар – 5 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 5 шт.

#### **Формы аттестации.**

В программе предусмотрены промежуточная и итоговая аттестации (по результатам промежуточных аттестаций).

Промежуточная аттестация проводится 1 раз и включает в себя следующие виды контроля: зачетные мероприятия по темам программы («Чемпионат по туристским узлам», зачет по спортивному ориентированию на местности, результат прохождения зачетных стартов на дистанции «лыжная» и



«пешеходная», защиту обучающимися отчета о походе; результаты выполненных самостоятельных заданий в электронной системе обучения.

Итоговая аттестация проводится по завершении обучения по программе в конце учебного года.

### **Оценочные материалы**

В основу анализа достижения участниками результатов входят итоги: анкетирования участников (входного, промежуточного и выходного); успешное преодоление дистанций по спортивному туризму; тесты, отчет о совершенном походе.

### **Методические материалы**

Лекции, тесты, презентации, видеоролики по темам программы.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, наглядный практический, проектный. Из методов воспитания преобладают стимулирование и мотивация.

### **Список литературы.**

1. Ю.С. Константинов, Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
4. Ю.В. Байковский, Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год.
6. Ю.А. Штюрмер, Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год.
7. А.А. Власов, Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001.
8. Ю.А. Штюрмер, Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.
9. В.Ю. Давыдов, Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год.
10. А.С. Шибаев, Переправа, Москва, 1996 год.
11. Аппенянский А. И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
12. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
14. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
15. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
16. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.

17. Гогунев Е. И., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
18. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
19. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. - М.: Минобразования, 1995.
22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО РФ, 1997.
23. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
24. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. - Вып. 7.-М.:ТССР,2001.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 2007.
26. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004.
27. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2006-2008 гг.
28. Правила соревнований по спортивному ориентированию, Москва, 2004 год.
29. А.А. Коструб, Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 год.
30. Водный туризм, В.Н. Григорьев, Москва, 1990 год.
31. В.М. Алешин/ А.В. Серебренников, Туристская топография, Москва, 1985 год.
32. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.
33. Грудинова Л.А., Если с классом вышел в путь...: методическое пособие для руководителей одно- двухдневных походов с учащимися, КГБУ ДО «ККЦТиК», Красноярск, 2012.
34. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края, Красноярск 2021.
35. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.
36. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст)/под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.

Электронные ресурсы:

1. <http://tmmoscow.ru/> - Сайт по спортивному туризму.
2. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма.
3. <https://rufso.ru/> - Федерация спортивного ориентирования.
4. <https://visitsiberia.info/> - Туристско-информационный портал Красноярского края.
5. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YNUig> - Спортивный туризм, канал Московского детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма.