

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

Принята на заседании методического  
совета  
от «2» мая 2024 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
Т.О. Черепихина  
«30» августа 2024 г.  
Приказ № 140

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

**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся:	13-17 лет
Срок реализации:	36 недель, 144 часа
Авторы - составители программы:	Цимбалюк М.Н.

г. Красноярск, 2024

## **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»;

Указ Президента Российской Федерации о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

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»).

### **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.

Туризм 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 – молодой активно развивающийся вид спорта, предусматривающий владение знаниями и умениями работы с современным туристским снаряжением и оборудованием, обеспечивающим безопасность при преодолении препятствий, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Занятия спортивным туризмом способствуют разностороннему развитию личности ребенка: общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков соблюдения правил безопасности в сложных и экстремальных ситуациях, ответственного ценностного отношения к собственной жизни и здоровью и окружающих. Компетенции приобретенные обучающимися в результате освоения данной программы будут актуальны и востребованы не только как уникальный жизненный опыт, так и в профессиональной деятельности таких специальностей как: инструкторы-проводники по туризму, гиды-проводники, спасатели, пожарные.

### **Педагогическая целесообразность.**

В процессе занятий спортивным туризмом с применением методов и приемов повышения двигательной активности у обучающихся формируются культура здорового и безопасного образа жизни, морально-нравственные качества гражданина России. Диапазон возраста участников программы и разный уровень их туристской подготовки позволяет обучающимся передавать свой опыт менее подготовленным, обоюдно совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство. Применение метода проектного обучения даёт возможность удовлетворить это стремление. Все участники команды становятся туристской группой, которая самостоятельно разрабатывает и совершает маршрут. Метод проектного обучения 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 проведения исследований, передачи и презентации полученных знаний и опыта

Программа носит комплексный характер. Учебный год включает четыре модуля, тесно взаимосвязанных между собой.

Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации программы.

### **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 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 способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;
- сформировать навыки организации туристского быта;
- научить совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

#### Развивающие:

- развить физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;
- развить морально-волевые и этические качества: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержку, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

#### Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать интерес к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- сформировать навыки здорового образа жизни, 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 учащиеся 13 – 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших начальную туристскую подготовку по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях, походах.

**Объем программы.** Срок реализации программы 1 год. Общее количество учебных часов – 144 часа в год.

## Планируемые результаты и способы определения их результативности

### Личностные результаты:

- уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы (развитие физических способностей: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержка, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности.

### Метапредметные результаты:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность.

### Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма;
- владение навыками прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- умение работать с картами, ориентироваться на местности;
- знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях;
- знание историко-культурных и природных особенностей Красноярского края;
- умение находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;
- сформированность навыков организации туристского быта;
- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

### Учебный план программы

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Лекции	Практика	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Основы туризма</b>				
1.1.	Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм. Спортивные дисциплины, маршруты и дистанции	6	4	2	
1.2.	История развития спортивного туризма в России и Красноярском крае	3	2	1	
1.3.	Туристские ресурсы, достопримечательности и	3	2	1	

	знаменитости Красноярского края				
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка. Контроль и самоконтроль занятий физической культурой.	8	2	6	
1.5.	Туристские узлы, их назначение	2	1	1	
1.6.	Промежуточная аттестация	2	0	2	
Всего		24	11	13	
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Лыжный туризм</b>				
2.1.	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	
2.2.	Технико-тактическая подготовка в лыжном туризме	16	2	14	
2.3.	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме.	4	2	2	
2.4.	Туристские узлы, их назначение	4	0	4	
2.5.	Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия.	4	2	2	
2.6.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	
2.7.	Промежуточная аттестация	2	0	2	
Всего		40	10	30	
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Туристский поход</b>				
3.1.	Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода).	13	3	10	
3.2.	Классификация участков природной среды, естественных препятствий	1	1	0	
3.3.	Туристские должности в группе	4	1	3	
3.4.	Личное и групповое снаряжение в походе	4	1	3	
3.5.	Организация туристского быта	4	1	3	
3.6.	Питание в походе	4	1	3	
3.7.	Отчет о походе	4	1	3	
3.8.	Инструктор-проводник по туризму, гид-проводник, спасатель, пожарный – как возможная профессиональная деятельность занимающихся спортивным туризмом	2	2	0	
3.9	Промежуточная аттестация	2	0	2	
Всего		38	11	27	

<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Пешеходный туризм</b>				
4.1.	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	
4.2.	Технико-тактическая подготовка в пешеходном туризме	26	3	23	
4.3.	Личное и групповое снаряжение в пешеходном туризме	2	1	1	
4.4.	Туристские узлы, их назначение	4	0	4	
4.5.	Промежуточная аттестация	2	0	2	
	Всего	40	6	34	
	Итоговая аттестация	2	0	2	
	Всего по программе	144	38	106	

### Содержание программы

#### **Модуль 1. Основы туризма (24 ч.).**

Задачи:

- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- формировать интерес к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- развить физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;
- развить морально-волевые и этические качества: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержку, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- сформировать навыки здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Результат:

- уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- знание историко-культурных и природных особенностей Красноярского края;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы (развитие физических способностей: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержка, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности.

#### **1.1. Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм. Спортивные дисциплины, маршруты и дистанции. (6 ч.)**

Туризм – как способ проведения досуга, отрасль национальной экономики и вид деятельности. Классификация видов туризма. Спортивный туризм – вид

спорта. Дисциплины спортивного туризма. Виды маршрутов и дистанций спортивного туризма.

### **1.2. История развития спортивного туризма в России и Красноярском крае. (3 ч.)**

История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России» в детско-юношеском туризме, разрядные нормативы по спортивному туризму. История развития спортивного туризма в Красноярском крае, достижения Красноярских спортсменов.

### **1.3. Туристские ресурсы, достопримечательности и знаменитости Красноярского края (3 ч.)**

Красноярский край: его природные особенности, климат, растительный и животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Наиболее интересные места для проведения походов. Природные объекты Красноярского края. Заповедники, заказники Красноярского края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди Красноярского края их вклад в его развитие.

### **1.4. Общая и специальная физическая подготовка. Контроль и самоконтроль занятий физической культурой. (8 ч.)**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Специфические особенности подготовки в спортивном туризме зависимости от дисциплины (маршруты, короткие дистанции и с этапом ориентирования (длинные)). 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. Особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Методики развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Контроль и самоконтроль занятий физической культурой. Дневник самоконтроля.

### **1.5. Туристские узлы, их назначение. (2 ч.)**

Виды туристских узлов и их назначение. Применение узлов в походе, на дистанции и в быту.

### **1.6. Промежуточная аттестация. (2 ч.)**

## **Модуль 2. Лыжный туризм (40 ч.)**

Задачи:

- сформировать знания о тактике и технике лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях; -

сформировать навыки здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Результат:

- сформированность навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности;
- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма;
- владение навыками прохождения спортивных дистанций лыжного туризма, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- умение работать с картами, ориентироваться на местности;
- знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности в походах и на дистанциях.

### **2.1. Топография и ориентирование на местности (6 ч.)**

Понятие о топографии и спортивной карте. Роль картографии и топографии в спортивном туризме, 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. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельефа различных типов.

Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

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

Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Способы ориентирования. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния на местности. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка в лыжном туризме. (16 ч.)**

Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, их применение в зависимости от рельефа, скольжения и состояния лыжни (трассы).

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск, подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед.), Техника использования специального туристского снаряжения.

Выстраивание тактики преодоления препятствий на дистанции «лыжная». Определение оптимальных вариантов преодоления препятствий.

### **2.3. Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. (4 ч.)**

Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях, на дистанциях по лыжному туризму.

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма. Укладка рюкзака. Правила распределения вещей. Распределение нагрузки на участников для группового снаряжения.

### **2.4. Туристские узлы, их назначение. (4 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. Способы завязывания узлов.

### **2.5. Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия. (4 ч.)**

Факторы, определяющие уровень безопасности команды, связки и спортсмена на маршруте и дистанциях по лыжному туризму. Соблюдение правил безопасности на маршруте и дистанциях. Опасные участки и объекты на маршруте и дистанциях, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае получения травмы или обнаружения травмированного участника другой команды. Международные сигналы бедствия. Разбор ситуаций. Требования к обеспечению безопасности на соревнованиях по спортивному туризму.

### **2.6. Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. (4 ч.)**

Первая помощь. Оказание первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Уход за больными в автономных условиях. Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Приемы транспортировки пострадавшего. Носилки из подручного материала. Современные виды носилок, шин, и т.д. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды, по пересеченной местности.

### **2.7. Промежуточная аттестация. (2 ч.)**

## **Модуль 3. Туристский поход (38 ч.).**

Задачи:

- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;
- сформировать навыки организации туристского быта;

- научить совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия;
- развить морально-волевые и этические качества: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержку, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- сформировать навыки здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Результат:

- уважительное отношение к культуре и истории своей страны, бережное отношение к ее природе;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, ответственность, организованность, инициативность, выдержка, умение контролировать свое поведение, трудолюбие;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение работать с картами, ориентироваться на местности;
- знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности в походах;
- знание историко-культурных и природных особенностей Красноярского края;
- умение находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;
- сформированность навыков организации туристского быта;
- опыт участия в походе, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе.

### **3.1. Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода). (13 ч.)**

Этапы подготовки к походу. Определение цели, задач и выбор района похода. Формирование команды, изучение района похода (литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут), разработка маршрута, составление плана-графика движения по маршруту. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое подготовка участников и т. д.). Общественно-полезная работа в запланированном походе выходного дня.

### **3.2. Классификация участков природной среды, естественных препятствий. (1 ч.)**

Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов. Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы.

Использование в детско-юношеском туризме разделения на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам — нормативная продолжительность, протяженность маршрутов.

### **3.3. Туристские должности в группе. (4 ч.)**

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу с учетом туристской должности.

### **3.4. Личное и групповое снаряжение в походе. (4 ч.)**

Требования к снаряжению и оборудованию для похода. Подбор личного и группового снаряжения с учетом погодных условий, продолжительности и сложности маршрута.

Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях для одно-двух дневного похода.

Список необходимого группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода.

Укладка рюкзака. Распределение нагрузки на участников для группового снаряжения.

### **3.5. Организация туристского быта. (4 ч.)**

Привалы и ночлеги в походе. 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.

### **3.6. Питание в походе. (4 ч.)**

Пищевая и энергетическая ценность продуктов. Особенности питания в походе в зависимости от времени года, продолжительности и сложности маршрута. Режим питания и питья в походе. Меню, составление раскладки продуктов на поход. Закупка, упаковка продуктов.

### **3.7. Отчет о походе. (4 ч.)**

Форма отчета о походе, её разделы (справочные сведения, содержание отчета). Технология составления отчета (работа при подготовке к походу, в походе, после окончания похода). Подготовка презентации и очной защиты отчета о походе.

**3.8. Инструктор-проводник по туризму, гид-проводник, спасатель, пожарный – как возможная профессиональная деятельность занимающихся спортивным туризмом (2 ч.)**

Знания, умения, навыки, которые могут быть полезны пожарным, спасателям и проводникам, которыми обладают занимающиеся спортивным туризмом.

### **3.9. Промежуточная аттестация. (2 ч.)**

#### **Модуль 4. Пешеходный туризм. (40 ч.).**

Задачи:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности на дистанциях;
- развить физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.
- формировать интерес к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- сформировать навыки здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Результат:

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы (развитие физических способностей: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);
- сформированность навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- знание тактики и техники пешеходного туризма;
- владение навыками прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- умение работать с картами, ориентироваться на местности;
- знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности на дистанциях.

#### **4.1. Топография и ориентирование на местности. (6 ч. 2Л+4П)**

#### **5.1. Топография и ориентирование на местности (12 ч.).**

*Понятие о топографии и спортивной карте.* Роль картографии и топографии в спортивном туризме и спорте, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Специфика условных обозначений ландшафтов и территорий. 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.

**Практические занятия на местности (1 ч.).** Упражнения и игры с картами: чтение рельефа ландшафтов, микрообъектов на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам на сложном рельефе и больших лесных массивах.

**Условные знаки.** Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные 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, урезов 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.

**Практические занятия на местности (1ч.).** Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

#### **Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

**Практические занятия на местности (1 ч.).** 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.).

#### **Способы ориентирования. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния на местности. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия на местности (1 ч.).** 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.

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. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. 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.

**Практические занятия в помещении (1 ч.).** 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.

**Практические занятия на местности (1 ч.).** Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

#### **4.2. Техничко-тактическая подготовка в пешеходном туризме. (26 ч.)**

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск, подъем, параллельные перила, маятник, бревно). Техника использования специального туристского снаряжения.

Выстраивание тактики преодоления препятствий на дистанциях «пешеходная», «пешеходная-связка», «пешеходная-группа». Определение оптимальных вариантов преодоления препятствий на дистанциях «пешеходная», «пешеходная-связка», «пешеходная-группа».

Кроссовая подготовка.

#### **4.3. Личное и групповое снаряжение в пешеходном туризме. (2 ч.)**

Снаряжение личное и групповое на пешеходных дистанциях по спортивному туризму. Требования к снаряжению и оборудованию. Вспомогательное снаряжение, места и способы его закрепления на индивидуальной страховочной системе.

#### **4.4. Туристские узлы, их назначение. (4 ч.)**

Виды туристских узлов и их назначение. Основные правила вязания узлов. Изучение узлов из Правил вида спорта «Спортивный туризм». Применение узлов на пешеходных дистанциях. Способы завязывания узлов.

#### **4.5. Промежуточная аттестация. (2 ч.)**

#### **Итоговая аттестация. (2 ч.)**

#### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Срок освоения программы - 1 год. Общее количество учебных часов – 144 часа 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 ДЮТБ «Багульник» КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения», все помещения оборудованы досками, столами и стульями, проектором и экраном, комплектом звукового оборудования; для занятий на улице используются полигон ДЮТБ «Багульник» и прилегающий к нему лесной массив.

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

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.

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

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий на очной части программы используются: проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., компас – 20 шт., репшнур 6 мм – 55 шт., веревка основная 10 мм – 24 шт., страховочная система – 55 шт., карабин полуавтоматический – 48 шт., жумар – 55 шт., петли страховочные – 12 шт., спусковое устройство – 55 шт., каска – 55 шт.

Для практических занятий на полигоне в 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., репшнур 6 мм – 5 шт., петли страховочные – 5 шт., комплект для ориентирования «Лабиринт» - 1 шт.

### **Формы аттестации.**

В программе предусмотрены промежуточная и итоговая аттестации.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится 4 раза по завершению каждого модуля и включает в себя следующие виды контроля: зачетные мероприятия по темам программы («Чемпионат по туристским узлам», результат в зачетных стартах по спортивному ориентированию, успешную защиту обучающимися отчета о походе, результаты прохождения зачетных стартов на дистанции «лыжная» и «пешеходная»). Помимо этого, каждый участник программы выполняет самостоятельные работы и тестовые задания в системе электронного обучения.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по программе в конце учебного года. Учитываются результаты итогового тестирования по всем темам программы и результаты всех промежуточных аттестаций.

#### Формы предъявления результатов обучения в программе.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения на школьных, районных и региональных соревнованиях по спортивному туризму, а также могут продолжить обучение по программам продвинутого уровня по спортивному туризму.

#### **Оценочные материалы**

В основу анализа достижения участниками результатов входят итоги: анкетирования участников (входного, выходного); прохождение дистанций по спортивному туризму на зачетных стартах; тесты; презентации отчета о совершенном походе; отзывы руководителей территориальных команд, педагогической команды.

#### **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. Алешин В.М. / А.В. Серебренников, Туристская топография, Москва, 1985 год.
2. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
3. Аппенянский А. И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Байковский Ю.В., Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год.
6. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
7. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
8. Власов А.А., Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001.
9. Водный туризм, В.Н. Григорьев, Москва, 1990 год.
10. Гогунев Е. И., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2002.
11. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
12. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
13. Грудинова Л.А., Если с классом вышел в путь...: методическое пособие для руководителей одно- двухдневных походов с учащимися, КГБУ ДО «ККЦТиК», Красноярск, 2012.
14. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.
15. Давыдов В.Ю., Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год.
16. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2006-2008 гг.
17. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
18. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 год.
19. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
20. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО РФ, 1997.
23. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год.

24. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
25. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. - Вып. 7.-М.:ТССР, 2001.
26. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004.
27. Шибаев А.С., Переправа, Москва, 1996 год.
28. Штюмер Ю.А., Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год.
29. Штюмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.
30. 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.
31. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. - М.: Минобразования, 1995.
32. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края, Красноярск 2021.
33. Правила соревнований по спортивному ориентированию, Москва, 2004 год.
34. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

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.