

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«МОУ ДО «Станция юных туристов г.Дубоссары»»**  
(полное наименование организации дополнительного образования)

**«РЕКОМЕНДОВАНО»**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

\_\_\_\_\_ Т.В. Цивинская  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
для организаций дополнительного образования  
кружковой направленности**

**«Туристское многоборье»**

Вид программы:

типовая

Срок реализации программы:

2 года

Год разработки программы:

## РЕКОМЕНДОВАНО

Республиканским Советом  
Директоров  
организаций дополнительного  
образования  
кружковой направленности  
Протокол  
От 9 марта 2016 года № 3

## РЕШЕНИЕ

Совета по воспитанию  
дополнительному образованию  
и молодежной политике  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
(Приказ МП ПМР  
от «8» июля 2016 г. № 807)

### **Составитель (-ли) программы:**

#### **Авторская группа:**

- Железняк Владимир Иванович, заместитель директора МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» высшей квалификационной категории, руководитель туристских кружков I квалификационной категории;
- Попель Светлана Александровна, директор МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» высшей квалификационной категории, руководитель туристских кружков высшей квалификационной категории, Отличник народного образования ПМР;
- Стеблова Елена Григорьевна, руководитель туристских кружков МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» I квалификационной категории, Отличник народного образования ПМР.

**Программу рекомендует:** педагогический совет МОУ ДО СЮТур (протокол № 1/47 от 21.08.2014 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет туристско-спортивную направленность, является составительской. При разработке данной программы составителями учитывались следующие документы и материалы: Закон «Об образовании» от 2003 года, закон «Об основах туристской деятельности ПМР». За основу взята программа «Туристское многоборье» педагогического коллектива МОУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска» (Шувалов Е.В., Грушихина С.Л. и Шувалова С.Л.) и личный педагогический опыт составителей.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в Приднестровской Молдавской Республике – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В туристском многоборье большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в ЕРСК (единую Республиканскую спортивную классификацию) ПМР как туризм спортивный (дистанция – пешеходная).

Данная программа удовлетворяет потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося, возникшие с развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности.

Программа по туристскому многоборью разработана в результате проблемно-ориентированного анализа деятельности обучающихся, а также развитием данной дисциплины в системе дополнительного образования.

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

**Целью данной программы** является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как

нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа решает следующие задачи:

**обучающие:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанциях – пешеходной и горной, спортивному ориентированию, велотуризму, поисково-спасательным работам;

**развивающие:**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

**воспитательные:**

- формирование бережного отношения к природе.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована, прежде всего, под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию спорта в ПМР, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** - программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего звеньев школ и СУЗов в возрасте от 11 до 20 лет.

**Сроки реализации:** 4 года. Время, отведенное на обучение, в первый год составляет 216 часов, во второй – 324, в третий и четвёртый год - 432 часа. Количество часов из расчета 6 часов в неделю одну группу для группы первого года обучения, 9 часов - для группы второго года обучения и 12 часов – для третьего и четвёртого года обучения. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

**Продолжительность занятий:**

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 год обучения	3 часа	2 раза	<b>6 часов</b>	216
2 год обучения	3 часа	3 раза	<b>9 часов</b>	324
3 год обучения	3 часа	4 раза	<b>12 часов</b>	432
4 год обучения	3 часа	4 раза	<b>12 часов</b>	432

Группы формируются в начале учебного года из учащихся образовательных учреждений города и района на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия на базе организации дополнительного образования проводятся в спортивном зале или на местности (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Наполняемость групп по годам обучения соответствует действующим нормативам для туристских кружков.

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам СЮТур: Устава и Положения о «Станции юных туристов». Согласно данным нормативным документам отводится:

- на проведение практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте - до 5 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму - от 4 до 8 часов;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий – за каждый день по 8 часов.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно- тренировочные сборы (практические).

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия. С развитием туристского многоборья в регионах нашей страны, сейчас активно применяются новые технологии по проведению соревнований. В соревнования по туристскому многоборью включается использование программы электронной отметки Sport Ident, которая позволяет отслеживать результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения этапов и дает возможность анализировать ошибки.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

По итогам I года обучения, обучающиеся в объединении, могут выполнить не менее 3-юношеского разряда по туристскому многоборью при условии участия в соревнованиях по спортивному туризму.

По итогам II года обучения, обучающиеся в объединении, могут выполнить не менее 3-юношеского разряд или не менее 2-юношеского разряда. При условии участия в соревнованиях по спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся в объединении, могут выполнить не менее III-юношеского разряда; не менее II-юношеского разряда; не менее III-спортивного разряда. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

По итогам 4 года обучения обучающиеся в объединении могут выполнить не менее III-спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончанию каждого учебного года по теоретическому блоку. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно- массовых мероприятиях различного уровня.

**Учебно-тематический план объединения  
«Туристское многоборье»  
1 год обучения**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>106</b>	<b>9</b>	<b>97</b>
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1
2.2	Элементы горного туризма	8	1	7
2.3	Элементы велотуризма	8	1	7
2.4	Узлы	6	1	5
2.5	Работа с веревками	5		5
2.6	Работа с карабинами	2		2
2.7	Личное прохождение этапов	22	2	20
2.8	Командное прохождение дистанции	13	3	10
2.9	Соревнования по туристскому многоборью	40		40
<b>3</b>	<b>Походная подготовка. Туристический быт</b>	<b>39</b>	<b>15</b>	<b>24</b>
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1
3.2	Подготовка к походу	3	2	1
3.3	Движение в походе	1	1	
3.4	Методы предотвращения опасностей в походе	3	3	
3.5	Организация бивачных работ	2	1	1
3.6	Доврачебная помощь	6	4	2
3.7	Питание в походе	4	3	1
3.8	Составление отчета о походе	2		2
3.9	Походы.	16		16
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2	Топографическая подготовка	3	2	1
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	
4.4	План. Карта	2	1	1
4.5	Компас	2	1	1
4.6	Условные знаки	6	3	3
4.7	Тактико-техническая подготовка	3	1	2
4.8	Азимут. Движение по азимуту	2	1	1

4.9	Чтение карты	7	2	5
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>37</b>		<b>37</b>
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		10
5.2	Спортивные игры	10		10
5.3	Силовая подготовка	6		6
5.4	Кроссовая подготовка	5		5
5.5	Тестирование	6		6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>

**Содержание программы  
«Туристское многоборье»  
1 год обучения**

### **1. Введение**

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Специальная туристская подготовка**

#### **2.1 Специальное личное снаряжение**

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

#### **2.2 Элементы горного туризма**

Краткий исторический очерк о горном туризме, особенности снаряжения и техники безопасности.

Практическое занятие: специальное снаряжение; техника передвижения в горах.

#### **2.3 Элементы велотуризма**

Отличительные черты велосипедного туризма; знание материальной части и мелкий ремонт велосипедов.

Практическое занятие: преодоление препятствий. Специальная подготовка. Основы техники движения на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий.

#### **2.4 Узлы**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: вязание узлов и применение их по назначению.

#### **2.5 Работа с веревками**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: бухтовка и маркировка верёвки.

#### **2.6 Работа с карабинами**



Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

*Практическое занятие:* применение карабинов.

### **2.7 Личное прохождение этапов**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

### **2.8 Командное прохождение дистанции**

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

### **2.9 Соревнования по туристскому многоборью**

Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

*Практическое занятие:* участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **3. Подготовка к походу. Туристический быт**

### **3.1 Групповое снаряжение**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

*Практическое занятие:* использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### **3.2 Подготовка к походу**

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

*Практическое занятие:* укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

### **3.3 Движение в походе**

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **3.4 Профилактика опасностей и травм в походе**

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

### **3.5 Организация бивачных работ**

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: установка палатки, разведение костра.

### **3.6 Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штурмовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.7 Питание в походе**

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

### **3.8 Составление отчета о походе**

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: описание пути движения. Оформление отчета о походе.

### **3.9 Походы**

Практическое занятие: совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### **4.2 Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

### **4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

#### **4.4 План. Карта**

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

#### **4.5 Компас.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

#### **4.6 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: обозначение объектов местности условными знаками.

#### **4.7 Тактико-техническая подготовка**

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: упражнения по тактико-технической подготовке.

#### **4.8 Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### **4.9 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

#### **4.10 Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **5. Общая физическая подготовка.**

#### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

#### **5.2 Спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

#### **5.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

#### **5.4 Кроссовая подготовка**

Кросс по пересеченной местности.

#### **5.5 Тестирование**

*Практическое занятие*: сдача нормативов.

#### **5.6 Эстафеты**

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

**по окончании первого года обучающиеся будут знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- правила прохождения этапов дистанции горной;
- правила прохождения этапов дистанции велосипедной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

**овладеют умением:**

- вязания узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъём по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок и самостоятельно организовывать спуск, подъём, траверс (работа по классу А);
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- владеть навыками езды на велосипеде, обслуживать его, проходить велофигурную трассу из различных элементов: ворота, лабиринт, змейка, стоп-линия;
- подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты,

содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;  
 - различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

**Учебно-тематический план объединения  
 «Туристское многоборье»  
 2 год обучения**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>212</b>	<b>13</b>	<b>199</b>
2.1	Узлы	6		6
2.2	Горный туризм	15	1	14
2.3	Велосипедный туризм	15	1	14

2.4	Личное прохождение этапов	17		17
2.5	Изучение Правил и Регламента	15		15
2.6	Наведение этапов (класс А)	12		12
2.7	Командная работа на этапах	42		42
2.8	Страховка и сопровождение	4	2	2
2.9	Командное прохождение дистанции	20		20
2.10	Тактика прохождения дистанции	9	9	
2.11	Подготовка к туристскому слёту	5		5
2.12	Разбор соревнований	4		4
2.13	Соревнования по туристскому многоборью	48		48
<b>3</b>	<b>Походная подготовка. Туристический быт</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
3.1	Планирование маршрута	4	2	2
3.2	Питание в походе Водно-солевой режим	1	1	
3.3	Доврачебная помощь	6	6	
3.4	Составление раскладки	4	2	2
3.5	Распределение обязанностей в группе	1		1
3.6	Походы	24		24
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>
4.1	Условные знаки	2	1	1
4.2	Чтение карты	3		3
4.3	Чтение рельефа	2		2
4.4	Изображение рельефа на карте	2		2
4.5	Тактические приемы спортивного ориентирования	4	2	2
4.6	Движение по азимуту	1		1
4.7	Виды туризма. Основные районы СНГ	2	2	
4.8	Ориентирование на маркированной трассе	2	2	
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	8		8
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>		<b>44</b>
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	11		11
5.2	Спортивные игры	12		12
5.3	Силовая подготовка	10		10
5.4	Кроссовая подготовка	7		7
5.5	Тестирование	4		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>

**Содержание программы  
«Туристское многоборье»**

## 2 год обучения

### 1. Введение

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: вязание узлов (не менее 12) и применение их по назначению. Первенства (личные и командные) по технике вязания туристских узлов.

#### 2.2 Элементы горного туризма

Методы и средства тренировки туристов - горников.

Практическое занятие: техника передвижения по травянистым склонам, осыпям, моренам, по снежному рельефу.

#### 2.3 Элементы велотуризма

Особенности соревнований по велофигурному вождению и кросс-поход. Правила, штрафы. Ремонт велосипедов, замена некоторых деталей.

Практическое занятие: преодоление препятствий. Специальная подготовка. Совершенствование техники движения на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и прохождение велофигурной трассы.

#### 2.4 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

#### 2.5 Изучение Правил и Регламента

Разбор соответствующих пунктов «Руководства», Регламента.

Практическое занятие: практическое применение правил при выполнении технических приемов.

#### 2.6 Наведение этапов

Организация этапов Спуск, параллельные веревки, подъём, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

#### 2.7 Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.8 Страховка и сопровождение

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие: организация страховки и сопровождения.

## **2.9 Командное прохождение дистанции**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие: распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

## **2.10 Тактика прохождения дистанции**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: составление тактического плана прохождения дистанции.

## **2.11 Подготовка к туристскому слёту**

Практическое занятие: работа согласно положению о туристском слете.

## **2.12 Разбор соревнований**

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

## **2.13 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью**

Практическое занятие: участие в туристских соревнованиях в качестве участников.

# **3. Подготовка к походу. Туристический быт**

## **3.1 Планирование маршрута и графика движения**

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: составление маршрута похода и графика движения в походе.

## **3.2 Питание в походе. Водно-солевой режим**

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: составление меню, приготовление пищи на костре.

## **3.3 Доврачебная помощь**

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

## **3.4 Составление раскладки**

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: составление раскладки для многодневных походов.

## **3.5 Распределение обязанностей в группе**

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

## **3.6 Походы**



Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

#### **4. Спортивное ориентирование**

##### **4.1 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

##### **4.2 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

##### **4.3 Чтение рельефа**

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

##### **4.4 Изображение рельефа на карте**

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

##### **4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования**

Выбор пути движения между КП (контрольными пунктами). Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

##### **4.6 Движение по азимуту**

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ (контрольно-технического маршрута). Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

##### **4.7 Виды туризма**

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы СНГ. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

##### **4.8 Ориентирование на маркированной трассе**

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: овладение приемами тактических действий.

##### **4.9 Соревнования по спортивному ориентированию**

Практическое занятие: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **5. Общая физическая подготовка.**

### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

### **5.2 Спортивные игры**

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

### **5.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами; упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

### **5.4 Кроссовая подготовка**

Кросс по пересеченной местности.

### **5.5 Тестирование**

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

### **по окончании второго года обучающиеся будут знать:**

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований и Регламента;
- закреплять на практике технические приёмы наведения различных переправ (работа по классу А), техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах прохождения пешеходной, горной, велофигурной дистанций и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приёмами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

### **овладеют умением:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- владеть навыками езды на велосипеде, обслуживать его, проходить велофигурную трассу из различных элементов: створ, орнамент, качели, ворота, лабиринт, змейка, стоп-линия;

- совершать передвижение по горным трассам в различных природных условиях в связках по 2-4 человека и командой;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

**Учебно-тематический план объединения  
«Туристское многоборье». 3 год обучения**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>238</b>	<b>32</b>	<b>206</b>
2.1	Личное прохождение этапов	34		34
2.2	Изучение Правил и Регламента	10	10	
2.3	Узлы	6		6
2.4	Горный туризм	16		16

2.5	Велосипедный туризм	12		12
2.6	Тактическая подготовка	10	10	
2.7	Разбор соревнований	10	10	
2.8	Наведение этапов (класс А)	29		29
2.9	Командная работа на этапах	20		20
2.10	Командное прохождение дистанции	24		24
2.11	Подготовка к туристскому слету	12		12
2.12	Техника горного туризма	15	2	13
2.13	Соревнования по туристскому многоборью	40		40
<b>3</b>	<b>Походная подготовка. Турбыт</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>
3.1	Планирование маршрута	4		4
3.2	Раскладка	4	2	2
3.3	Доврачебная помощь	10	5	5
3.4	Организация походного быта	10	4	6
3.5	Элементы поисково-спасательных работ	8	2	6
3.6	Походы	32		32
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>39</b>	<b>15</b>	<b>24</b>
4.1	Рельеф, условные знаки	4	2	2
4.2	Чтение карты	3	1	2
4.3.	Работа с компасом, таблицами	6	2	4
4.4	Топография	6	3	3
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	8	7	1
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>85</b>		<b>85</b>
5.1	Силовая подготовка	24		24
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	22		22
5.3	Спортивные игры.	26		26
5.4	Кроссовая подготовка.	13		13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>432</b>	<b>62</b>	<b>370</b>

**Содержание программы  
«Туристское многоборье»  
3 год обучения**

**1. Введение**

**1.1** Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарём, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

**2. Специальная туристская подготовка**

**2.1 Личное прохождение этапов**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приёмов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

## **2.2 Изучение правил и Регламента**

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

## **2.3 Узлы**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: вязание узлов (не менее 16) и применение их по назначению. Первенства (личные и командные) по технике вязания туристских узлов.

## **2.4 Элементы горного туризма**

Совершенствование методов и средств тренировки туристов - горников. техника передвижения по травянистым склонам, осыпям, моренам, по снежному рельефу. Тактика и организация восхождений.

## **2.5 Элементы велотуризма**

Подготовка, участие и проведение командных соревнований и личных первенств по велофигурному вождению и кросс-поход. Правила, штрафы. Ремонт велосипедов, замена некоторых деталей.

Практическое занятие: преодоление препятствий. Специальная подготовка. Совершенствование техники движения на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и прохождение велофигурной трассы.

## **2.6 Тактическая подготовка**

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

## **2.7 Разбор соревнований**

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

## **2.8 Наведение этапов**

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъём по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов технического маршрута 2-3 классов (спуск, подъём по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

## **2.9 Командная работа на этапах технического маршрута.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, перенос пострадавшего, переправа маятником, болото со слегами.

Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов технического маршрута 2-3 классов.

### **2.10 Командное прохождение дистанции технического маршрута**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, перенос пострадавшего, переправа маятником, болото со слегами. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции технического маршрута.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции технического маршрута 2-3 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

### **2.11 Подготовка к турслёту**

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: Отработка тактико-технических приёмов прохождения дистанции. Психологический настрой.

### **2.12 Техника горного туризма**

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие. Отработка этапов техники горного туризма.

### **2.13 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью**

Практическое занятие: участие в туристских соревнованиях в качестве участников.

## **3. Подготовка к походу. Турбыт**

### **3.1. Планирование маршрута**

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) и сообщение о нем. Организация работы МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

### **3.2. Раскладка**

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

### **3.3. Доврачебная помощь**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких способами «рот в рот», «рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потёртости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

### **3.4. Организация походного быта**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

### **3.5 Элементы поисково-спасательных работ**

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие: подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

### **3.6 Походы**

Практическое занятие: совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию**

### **4.1 Рельеф, условные знаки**

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

## **4.2 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

*Практическое занятие:* Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

## **4.3. Работа с компасом, таблицами**

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ (контрольно-технического маршрута). Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП (контрольном пункте).

*Практическое занятие:* определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

## **4.4 Топография**

Определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт: их назначения и свойства. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

## **4.5 Тактика в спортивном ориентировании**

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

*Практическое занятие:* выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

## **4.6 Соревнования по спортивному ориентированию**

*Практическое занятие:* участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников

## **5. Физическая подготовка.**

### **5.1 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов технического маршрута с отягощениями.

### **5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

### **5.3 Спортивные игры, эстафеты**

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.



## 5.4 Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

### Ожидаемые результаты 3 года обучения

#### по окончании третьего года обучающиеся будут знать:

- Правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- условные знаки спортивных карт и топонимы;
- требования к организации бивака;
- приемы горного туризма (скалолазания);
- элементы поисково-спасательных работ;
- основы наведения технических этапов.

#### овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- планировать и организовывать короткую дистанцию по велофигурному вождению;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов,
- организации и подготовки к походам, самостоятельной организации туристского бивака,
- составлять раскладку, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приёмов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- подводить итоги собственных достижений;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;
- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности;

### Учебно-тематический план объединения

#### «Туристское многоборье»

#### 4 год обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>264</b>	<b>32</b>	<b>232</b>
2.1	Личное прохождение этапов	24		24
2.2	Изучение Правил и Регламента	10	10	
2.3	Тактическая подготовка	10	10	

2.4	Разбор соревнований	10	10	
2.5	Наведение этапов	45		45
2.6	Командная работа на этапах	48		48
2.7	Командное прохождение дистанции	28		28
2.8	Подготовка к туристскому слету	10		10
2.9.	Техника горного туризма	13	2	11
2.10	Узлы	4		4
2.11	Велотуризм	10		10
2.12	Соревнования по туристскому многоборью	52		52
<b>3</b>	<b>Походная подготовка. Турбыт</b>	<b>76</b>	<b>10</b>	<b>66</b>
3.1	Планирование маршрута	1		1
3.2	Раскладка	2	1	1
3.3	Доврачебная помощь	6	3	3
3.4	Организация походного быта	7	4	3
3.5	Элементы ПСР	4	2	2
3.6	Походы	56		56
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
4.1	Рельеф, условные знаки	4	2	2
4.2	Чтение карты	3	1	2
4.3.	Работа с компасом, таблицами	6	2	4
4.4	Топография	4	2	2
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	4	3	1
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	4		4
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>65</b>		<b>65</b>
5.1	Силовая подготовка	20		20
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		20
5.3	Спортивные игры.	13		13
5.4	Кроссовая подготовка.	12		12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>432</b>	<b>54</b>	<b>378</b>

**Содержание программы  
«Туристское многоборье»  
4-й год обучения**

**1. Введение**

**1.1.** Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

**2. Специальная туристская подготовка**

**2.1. Личное прохождение этапов**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приёмов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

## **2.2. Изучение Правил и Регламента**

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

## **2.3. Тактическая подготовка**

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

## **2.4. Разбор соревнований**

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: рекомендации по устранению недоработок.

## **2.5. Наведение этапов**

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъём по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: наведение этапов т/м 2-3 классов (спуск, подъём по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

## **2.6. Командная работа на этапах технического маршрута.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов технического маршрута 2-3 классов.

## **2.7. Командное прохождение дистанции технического маршрута**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции технического маршрута.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции технического маршрута 2-3 классов.

## **2.8. Подготовка к турслёту**

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

## **2.9. Техника горного туризма**

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практические занятия. Отработка этапов техники горного туризма.

## **2.10. Узлы**

Практическое занятие: отработка техники скоростного завязывания узлов.

**2.11. Велотуризм** Подготовка, участие и проведение командных соревнований и личных первенств по велофигурному вождению и кросс-поход. Правила, штрафы. Ремонт велосипедов, замена некоторых деталей.

Практическое занятие: преодоление препятствий. Специальная подготовка. Совершенствование техники движения на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и прохождение велофигурной трассы.

## **2.12. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью**

Практическое занятие: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

## **3. Подготовка к походу. Турбыт.**

### **3.1. Планирование маршрута**

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

### **3.2. Раскладка**

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

### **3.3. Доврачебная помощь**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких способами «рот в рот»,

«рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потёртости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

### **3.4. Организация походного быта**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: организация бивака

### **3.5. Элементы ПСР (полевых спасательных работ)**

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух». Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие: подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

### **3.6. Походы**

Практическое занятие: совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию**

### **4.1. Рельеф, условные знаки**

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: обозначение объектов на местности условными знаками.

### **4.2. Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные

формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталей, полу горизонталей, бергштрихов.

#### **4.3. Работа с компасом, таблицами**

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ (контрольно-технического маршрута). Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП (контрольном пункте).

Практическое занятие: определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приёмами тактических действий.

#### **4.4. Топография**

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматбные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

#### **4.5. Тактика в спортивном ориентировании**

Выбор пути движения между КП (контрольными пунктами). Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

#### **4.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Практическое занятие: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников.

### **5. Физическая подготовка.**

#### **5.1. Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами; упражнения в парах. Преодоление этапов технического маршрута с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

#### **5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

#### **5.3. Спортивные игры, эстафеты**

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

**5.4. Кроссовая подготовка** Бег по пересеченной местности до 5-8 км в медленном темпе. Переменный бег, фартлек.

### **Ожидаемые результаты 4 года обучения**

**по окончании четвёртого года обучающиеся будут знать:**

- Правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- основы горного туризма (скалолазания);
- элементы поисково- спасательных работ;
- основы наведения технических этапов.

**овладеют умением:**

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты походов,
- организации и подготовки к походам, самостоятельной организации туристского бивака, составления отчётов по итогам походов, самостоятельной отработки технических и тактических приёмов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная- личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой

учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

### Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### Рекомендуемое материально - техническое обеспечение

Таблица 1.

<b>Личное снаряжение</b>			
<i>№ п/п</i>	<i>наименование</i>	<i>единица измерения</i>	<i>кол-во</i>
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3



2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка Ø 10 мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур Ø 6 мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка и д.р.)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертикальным перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	пара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

<b>Групповое снаряжение</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>наименование</b>	<b>ед. измерения</b>	<b>кол-во</b>
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4

5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
10.	Верёвка основная Ø 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная Ø 12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, Ø10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обуч-ся
20.	Коврики	шт.	1 на обуч-ся
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	1 комплект
22.	Фотоаппарат	шт	1
23.	Картографический материал	комплект	1 комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

### **Рекомендуемая используемая литература**

#### **для педагога:**

1. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

2. Истомина, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

3. Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.

4. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
5. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
6. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
8. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
9. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
10. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
11. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
12. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
13. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
14. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
15. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
16. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
18. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
19. Программа «Спортивное ориентирование»
20. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

**для обучающихся:**

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмия В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.