

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Бендеры»**

**«РЕКОМЕНДОВАНО»**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

\_\_\_\_\_ Т.В. Цивинская

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 года

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

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА»**

Вид программы:

типовая

Срок реализации программы:

2 года

РЕКОМЕНДОВАНО  
Республиканским Советом  
Директоров  
организаций дополнительного  
образования  
кружковой направленности  
Протокол  
От \_\_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_

РЕШЕНИЕ  
Совета по воспитанию  
дополнительному образованию  
и молодежной политике  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
(Приказ МП ПМР  
от «25» мая 2016 г. № 580)

**Составитель:**

Н.А. Констандаки

## **Пояснительная записка**

Спортивный туризм-это самостоятельный вид спорта, который подразумевает прохождение спортсменами спортивной дистанции без нарушений и в минимальное время. Дистанция включает в себя как естественные, так и искусственные препятствия, преодоление которых требует знаний специальных технических и физических приемов и способов. Туристское многоборье способствует всестороннему развитию личности учащегося. Важно не только дать детям новые знания и компетенции, надо помочь 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.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла 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.

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

- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, горной, велосипедной, водной и на дистанции по спортивному ориентированию;

**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.

Данная программа является вторым этапом обучения для ребят прошедших подготовку по программам «Пешеходный туризм», «Водный туризм», «Юные горные туристы», «Спортивное ориентирование».

Рассчитана на 432 часа на первом году обучения и 432 часа на втором году обучения. Рекомендуется комплектовать состав кружка первого года обучения из ребят 14-16 лет (8-10 кл.), второго года обучения- 15-17 лет (9-11 кл.)

На первом году обучения предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на первом этапе обучения, увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, приобретение навыков судейства соревнований по спортивному туризму.

Второй год обучения предусматривает углубление знаний полученных на первом году обучения. Главным направлением этапа является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По завершении учебного процесса 100% воспитанников должны иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму муниципального, регионального и международного уровня..

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**первый год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	4	0
2.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль.	8	4	4
3.	Специальная подготовка по технике пешеходного туризма	80	32	48
4.	Специальная подготовка по технике горного туризма	40	12	28
5.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	40	16	24
6.	Специальная подготовка по велотуризму и велофигурному вождению	48	12	36
7.	Специальная подготовка по водному туризму	48	12	36
8.	Подготовка и участие в соревнованиях по туристскому многоборью	84	0	84
9.	Анализ тренировок и соревнований.	8	4	4
10.	Общая физическая подготовка.	20	8	12
11.	Подготовка к походу. Турбыт.	52	8	44
	Итого:	432	112	320

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### первый год обучения

#### **1. Вводное занятие (4ч)**

##### *Теоретическое занятие.*

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов спортивной деятельности. Основы безопасности проведения занятий в классе, спортзале, на местности. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль. (8ч)**

##### *Теоретическое занятие*

Понятие о заразных заболеваниях и мерах предосторожности. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля.

##### *Практическое занятие*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

#### **3. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма (80ч)**

##### *Теоретические занятия*

Изучение правил, регламента и положения о соревнованиях. Основные принципы подведения результатов. Разрядные требования. Особенности личного прохождения технических этапов. Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

### ***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Наведение этапов 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Командное прохождение дистанции 2-3 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

### **4. Специальная подготовка по технике горного туризма (40 ч)**

#### ***Теоретические занятия***

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. Элементы спасательных работ.

#### ***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов . Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Составление тактического плана прохождения дистанции. Командное прохождение дистанции . Отработка навыков скалолазания на естественном и искусственном рельефах. Отработка элементов спасательных работ.

### **5. Специальная подготовка по спортивному ориентированию (40 ч)**

#### ***Теоретические занятия***

Работа с компасом, таблицами. Топознаки. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Комплексное чтение спортивных карт. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Психологический стресс. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Психологические свойства спортсменов.

### ***Практические занятия.***

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Выбор пути движения. Приемы ориентирования. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, сведения о КП. Тестирование (по психологическим тестам)

## **6. Специальная подготовка по велотуризму и велофигурному вождению (48ч)**

### ***Теоретические занятия***

Особенности велотуризма. Снаряжения для велотуризма. Особенности судейства соревнований по технике велотуризма.

### ***Практические занятия.***

Отработка навыков техники движения на маршруте и при прохождении полосы препятствий в велофигурном вождении.

## **7. Специальная подготовка по водному туризму (48 ч)**

### ***Теоретические занятия***

Особенности водного туризма. Снаряжения для водного туризма. Особенности судейства соревнований по технике водного туризма.

### ***Практические занятия.***

Техника движения в зависимости от силы течения и направления ветра. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Техника движения по открытым водоёмам, хождение под парусом. Способы преодоления перекаатов, порогов и искусственных препятствий типа «ворота».

## **8. Подготовка и участие в соревнованиях по туристскому многоборью (84 ч)**

### ***Практические занятия.***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников (лично, связка, команда).

## **9. Анализ тренировок и соревнований (8ч)**

### *Теоретическое занятие*

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

### *Практическое занятие*

Анализ технических и тактических ошибок.

## **10. Общая физическая подготовка (20 ч)**

### *Практические занятия*

Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями. 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. Кросс по пересеченной местности.

## **11. Подготовка к походу. Турбыт (52 ч).**

### *Теоретические занятия*

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке. Подготовка информации и оформление отчета о походе.

### *Практические занятия*

Проведение многодневных походов по родному краю.

## **Ожидаемые результаты 1-го года обучения**

**по окончании первого года кружковцы должны**

**знать:**

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

**уметь:**

- 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, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	4	0
2.	Физиологические основы спортивной тренировки..	8	4	4
3.	Специальная подготовка по технике пешеходного туризма	80	24	56
4.	Специальная подготовка по технике горного туризма	40	8	32
5.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	40	8	32
6.	Специальная подготовка по велотуризму и велофигурному вождению	48	8	40
7.	Специальная подготовка по водному туризму	48	8	40
8.	Подготовка и участие в соревнованиях по туристскому многоборью	84	0	84
9.	Анализ тренировок и соревнований.	8	4	4
10.	Организация и судейство соревнований по спортивному туризму.	20	4	16
11.	Подготовка к походу. Турбыт.	52	8	44
	Итого:	432	80	352

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Второй год обучения

#### **1. Вводное занятие (4ч)**

##### *Теоретическое занятие.*

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов спортивной деятельности. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Физиологические основы спортивной тренировки. (8ч)**

##### *Теоретическое занятие*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

##### *Практическое занятие*

Отработка дыхательных навыков на занятиях.

#### **3. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма (80ч)**

##### *Теоретические занятия*

Детальное изучение правил, регламента и положения о соревнованиях. Особенности личного прохождения технических этапов. Специфические способы преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

##### *Практические занятия*

Личноехождение технических этапов дистанции пешеходной 3-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка

скорости работы на этапе. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Наведение этапов 3-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Командное прохождение дистанции 3-4 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

#### **4. Специальная подготовка по технике горного туризма (40 ч)**

##### ***Теоретические занятия***

Знание специфичных способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. Элементы спасательных работ.

##### ***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов . Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Составление тактического плана прохождения дистанции. Командное прохождение дистанции . Отработка навыков скалолазания на естественном и искусственном рельефах. Отработка элементов спасательных работ.

#### **5. Специальная подготовка по спортивному ориентированию (40 ч)**

##### ***Теоретические занятия***

Техника кроссового бега по сильно пересеченной местности. Измерение расстояний на сильнопересеченной, каменистой местности. Траверсирование склонов.

##### ***Практические занятия.***

Чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации. Реакция на соперника. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Выбор пути движения. Приемы ориентирования. Предстартовая информация

## **6. Специальная подготовка по велотуризму и велофигурному вождению (48ч)**

### ***Теоретические занятия***

Особенности велотуризма. Снаряжения для велотуризма. Особенности судейства соревнований по технике велотуризма.

### ***Практические занятия.***

Отработка навыков техники движения на маршруте и при прохождении полосы препятствий в велофигурном вождении. Ремонт снаряжения.

## **7. Специальная подготовка по водному туризму (48 ч)**

### ***Теоретические занятия***

Особенности водного туризма. Снаряжения для водного туризма. Особенности судейства соревнований по технике водного туризма.

### ***Практические занятия.***

Техника движения в зависимости от силы течения и направления ветра. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Техника движения по открытым водоёмам, хождение под парусом. Способы преодоления перекатов, порогов и искусственных препятствий типа «ворота». Ремонт снаряжения.

## **8. Подготовка и участие в соревнованиях по туристскому многоборью (84 ч)**

### ***Практические занятия.***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников (лично, связка, команда) и судей.

## **9. Анализ тренировок и соревнований (8ч)**

### ***Теоретическое занятие***

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

### ***Практическое занятие***

Анализ технических и тактических ошибок.

## **10. Организация и судейство соревнований по спортивному туризму. (20 ч)**

### ***Практические занятия***

Природоохранная деятельность. Организация и проведение туристских слетов, организация и проведение КТМ. Особенности судейства по различным дистанциям

спортивного туризма (пешая, горная, водная, вело, спортивное ориентирование).  
Особенности судейства незачетных видов и конкурсов.

### **11. Подготовка к походу. Турбыт (52 ч ).**

#### ***Теоретические занятия***

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке. Подготовка информации и оформление отчета о походе.

#### ***Практические занятия***

Проведение многодневных походов по родному краю.

## **Ожидаемые результаты 2-го года обучения**

**по окончании второго года кружковцы должны**

**знать:**

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

**уметь:**

- 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, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах
- разрабатывать положения о соревнованиях
- осуществлять судейство на всех этапах соревнований различных видов.

**Календарно-тематический план  
Четвертый год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
1.1	Анализ результатов спортивной деятельности. Инструктаж по ТБ.	4	4	-
<b>2.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.1	Понятия о заразных заболеваниях и мерах предосторожности.	4	4	-
2.2	Дневник самоконтроля.	4	-	4
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка по технике пешеходного туризма</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>48</b>
3.1	Изучение правил и регламента	8	8	-
3.2	Личное прохождение технических этапов	16	4	12
3.3	Тактическая подготовка	12	12	-
3.4	Наведение этапов	20	4	16
3.5	Командная работа на этапах	24	4	20
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка по технике горного туризма</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
4.1	Тактическая подготовка	4	4	-
4.2	Личное прохождение технических этапов	4	-	4
4.3	Командная работа на этапах	8	-	8
4.4	Наведение этапов	12	4	8
4.5	Элементы спасательных работ	12	4	8
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
5.1	Работа с компасом, таблицами. Топознаки.	8	4	4
5.2	Тактическая подготовка	8	4	4
5.3	Техническая подготовка	16	4	12
5.4	Психологическая и морально-волевая подготовка.	8	4	4

6.	<b>Специальная подготовка по велотуризму и велофигурному вождению</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
6.1	Особенности велотуризма	4	4	-
6.2	Снаряжение для велотуризма	4	4	-
6.3	Техника движения и преодоления препятствий	32	-	32
6.4	Особенности судейства соревнований по технике велотуризма	8	4	4
7.	<b>Специальная подготовка по водному туризму</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
7.1	Особенности водного туризма	4	4	-
7.2	Снаряжение для водного туризма	4	4	-
7.3	Техника движения и преодоления препятствий	32	-	32
7.4	Особенности судейства соревнований по технике водного туризма	8	4	4
8.	<b>Подготовка и участие в соревнованиях по туристскому многоборью</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>84</b>
9.	<b>Анализ тренировок и соревнований.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
9.1	Методы анализа результатов тренировок и соревнований	4	4	-
9.2	Анализ технических и тактических ошибок	4		4
10.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
10.1	Силовая подготовка	8	4	4
10.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12	4	8
11.	<b>Подготовка к походу. Турбыт.</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
11.1	Планирование и подготовка похода	4	4	-
11.2	Трехдневный поход	22	-	22
11.3	Трехдневный поход	22	-	22
11.4	Составление отчета о походе	4	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>112</b>	<b>320</b>