

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ»

ОТДЕЛЕНИЕ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

Рекомендовано  
к реализации решением  
научно-методического совета  
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»  
протокол № 1 от 27 августа 2015 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАУДО СО «Дворец молодёжи»

К.В.Шевченко

2015г.

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.**

### **(Туристское многоборье)**

Дополнительная общеобразовательная программа  
для учащихся 12-18 лет  
Срок реализации 4 года

Авторы-составители:

Велижанина А.Б.,

Чмаев А.В.

г. Екатеринбург

2015

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	-	2
1.2	Воспитательная роль спортивного туризма	2	-	2
<b>2.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>14</b>	<b>148</b>	<b>162</b>
2.1	Нормативные документы по спортивному туризму	2	-	2
2.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	-	2
2.3	Личное снаряжение	1	3	4
2.4.	Групповое снаряжение	1	3	4
2.5.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»	2	36	38
2.6.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	2	34	36
2.7.	Соревнования по спортивному туризму	4	72	76
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
3.1	Основы топографии и картографии	2	1	3
3.2	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	2	1	3
3.3	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях	4	14	18
3.4	Топографическая съёмка местности	2	4	6
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	2	2	4
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	<b>82</b>
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических	1	-	1

	упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности			
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3
5.3	Общая физическая подготовка	-	46	46
5.4	Специальная физическая подготовка	-	32	32
6.	<b>Краеведение</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
6.1	История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторический, природные, заповедные и памятные места.	1	5	6
7.	Организация и проведение походов	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
7.1	Особенности снаряжения пеших и лыжных походов	2	6	
7.2	Особенности тактики и техники пеших и лыжных походов	2	6	
8.	Факультативные занятия	-	16	<b>16</b>
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>285</b>	<b>324</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>14</b>	<b>148</b>	<b>162</b>
1.1.	Классификация видов спортивного туризма	1	-	1
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1
1.3.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	-	2
1.4.	Личное снаряжение	1	2	3
1.5.	Групповое снаряжение	1	2	3
1.6.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»	1	36	37
1.7.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»	1	18	19
1..	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	2	18	20
1.9.	Соревнования по спортивному туризму	4	72	76
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>33</b>
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	-	1
2.2.	Условные знаки спортивных карт	1	2	3
2.3.	Техника ориентирования	1	4	5
2.4.	Тактика ориентирования	2	4	6
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	16	18
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>14</b>
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	2	3
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	5	7
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	<b>83</b>
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	-	1
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3

4.3.	Общая физическая подготовка	-	41	41
4.4.	Специальная физическая подготовка	-	38	38
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
5.1	Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2	6	8
5.2	Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2	6	8
6.	Факультативные занятия	-	<b>16</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>32</b>	<b>292</b>	<b>324</b>

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Итого
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>7</b>	<b>180</b>	<b>187</b>
1.1.	Классификация видов спортивного туризма	1	-	1
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1
1.3.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	-	4	4
1.4.	Личное снаряжение	1	4	5
1.5.	Групповое снаряжение	-	4	4
1.6.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»	-	20	20
1.7.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»	-	24	24
1.8.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	1	32	33
1.9.	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	1	24	25
1.10	Инструкторская и судейская практика	1	16	17
1.11	Туристские слёты и соревнования	1	48	49
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>
2.1.	Картографическая подготовка	1	1	2
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	4	5
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	1	16	17
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	-	1
3.2.	Походная медицинская аптечка	1	2	3
3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	4	5
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>62</b>
4.1.	Строение и функции организмачеловека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение	1	-	1

	работоспособности			
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3
4.3.	Общая физическая подготовка	-	20	20
4.4.	Специальная физическая подготовка	-	38	38
<b>5.</b>	<b>Организация проведения походов</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
5.1.	Возникновение экстремальных ситуаций в походе: причины, меры по их устранению	1	1	2
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	2	3
5.3.	Организация туристского быта	1	3	4
5.4.	Питание в туристском походе	1	2	3
5.5.	Краеведение	-	7	7
5.6.	Подведение итогов туристского путешествия. Отчёт.	-	2	2
6.	Факультативные занятия		18	18
	<b>ВСЕГО</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>

**Учебно-тематический план  
4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Итого
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>8</b>	<b>189</b>	<b>197</b>
1.1.	Правила поведения занимающихся и техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	2	3
1.2.	Специальное личное снаряжение	1	4	5
1.3.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	-	28	28
1.5.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»	1	31	32
1.6.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	2	26	28
1.7.	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	1	24	25
1.8.	Инструкторская и судейская практика	1	16	17
1.9.	Туристские слёты и соревнования	1	58	59
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>24</b>
2.1.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	4	5
2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	1	18	19
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физ. подготовка</b>	<b>1</b>	<b>66</b>	<b>67</b>
3.1.	Врачебный контроль самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках	1	-	1
3.2.	Общая физическая подготовка	-	20	20
3.3.	Специальная физическая подготовка	-	46	46
<b>4.</b>	<b>Организация проведения походов</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
4.1.	Краеведение	1	6	7
4.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	1	2	3
5.3.	Подготовка к путешествию	1	3	4
4.4.	Подведение итогов туристского путешествия. Отчёт.	1	1	2
5.	Факультативные занятия	-	20	20
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм (Туристское многоборье)» предназначена для учащихся 12-18 лет, рассчитана на 324 учебных часа каждый учебный год.

Содержание включает в себя теоретические и практические занятия, походы и экскурсии, игры и соревнования.

Программа «Спортивный туризм» направлена на приобретение умений и навыков, необходимых для участия в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участника и судьи, а так же в учебно-тренировочных туристских походах.

В процессе занятий учащиеся приобретают основы знаний по топографии и ориентированию, основам спортивного туризма, экологии, краеведения, культуры здоровья, оказанию доврачебной помощи, по безопасному поведению в природной среде, умения действовать в чрезвычайных ситуациях.

В первый и второй годы обучения делается упор на физическое развитие и совершенствование учащихся в сочетании с усвоением элементов техники спортивного туризма.

В третий и четвертый годы происходит специализация спортсмена, увеличивается объем практических занятий с отработкой приёмов пешеходного и лыжного туризма с учетом индивидуальных особенностей.