

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»  
И.В.Шевченко  
\_\_\_\_\_ 2015г.

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Дополнительная общеобразовательная программа  
для учащихся 14-18 лет  
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:  
Сидоров В.П.

г. Екатеринбург  
2015

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	в т. ч. теории	в т. ч. практики
<b>1.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	2	-
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	-
1.3	Воспитательная роль спортивного туризма	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Туристская топография и ориентирование на местности</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2.1	Основы топографии и картографии	3	2	1
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	3	2	1
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях	6	2	4
2.4	Топографическая съёмка местности	3	1	2
<b>3.</b>	<b>Организация туристского быта в полевых условиях</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме (в походах и на соревнованиях)	2	1	1
3.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований	3	1	2
3.3	Питание в спортивных походах и на соревнованиях	3	1	2
3.4	Режим дня туриста, спортсмена	1	1	-
3.5	Организация туристского быта в полевых условиях и на соревнованиях	3	1	2
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
4.1	Краеведение в туристских походах и экспедициях	3	1	2

4.2	Краеведение на экскурсиях, в музеях, на природе	3	-	3
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	3	1	2
4.4	Общественно-полезная работа в походе	2	-	2
4.5	Топонимика родного края	1	1	-
<b>5.</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм в походах и на соревнованиях	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
5.3	Анатомия и физиология человека	1	1	-
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2
5.5	Транспортировка пострадавшего	3	1	2
5.6	Техника самомассажа и массажа	2	1	1
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	1	1	-
<b>6.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме (в походах на соревнованиях)	3	1	2
6.2	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2
<b>7.</b>	<b>Дисциплина «дистанция» (пеший и лыжный туризм)</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>
7.1	Техника и тактика пешей дистанции 1 – 2 – 3-го класса	9	1	8
7.2	Техника и тактика лыжной дистанции 1 – 2 – 3-го класса	9	1	8
7.3	Организация и техника страховки в туризме	3	1	2

7.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам	9	1	8
7.5	Судейская практика на соревнованиях	3	1	2
7.6	Инструкторская практика	3	1	2
7.7	Психологическая подготовка	3	1	2
<b>8.</b>	<b>Спортивные походы (пеший, лыжный и горный туризм)</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
8.1	Подготовка к спортивным походам	3	1	2
8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	6	1	5
8.3	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>99</b>	<b>3</b>	<b>96</b>
9.1	Общая физическая подготовка	60	1	59
9.2	Специальная физическая подготовка. Работа на туристическом полигоне.	30	1	28
9.3	Основы скалолазания	6	1	5
9.4	Приём контрольных нормативов	3	-	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	в т. ч. теории	в т. ч. практики
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм как вид спорта</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 спортсменов-туристов на занятиях	5	1	4
1.4.	Личные снаряжения спортсмена-туриста	5	1	4
1.5.	Групповое снаряжение спортсменов-туристов	5	1	4
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная ТПТ»	25	1	24
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная ТПТ»	37	1	36
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «КТМ»	34	2	32
1.9.	Туристские слеты и соревнования	42	2	40
		<b>155</b>	<b>11</b>	<b>144</b>
<b>2</b>	<b>Ориентирование на местности</b>			
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	3	1	2
2.2.	Условные знаки спортивных карт	5	1	4
2.3.	Техника ориентирования	5	1	4
2.4.	Тактика ориентирования	6	2	4
2.5.	Соревнование по спортивному ориентированию	18	2	16
		<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	3	1	2
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		<b>17</b>	<b>5</b>	<b>12</b>

<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</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	3	1	2
4.3.	Общая физическая подготовка	32	-	32
4.4.	Специальная физическая подготовка	36	-	36
		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
<b>5</b>	<b>Организация проведение походов</b>			
5.1.	Подготовка к походу	3	1	2
5.2.	Краеведение	17	1	16
5.3.	Организации туристского быта	9	1	8
5.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
5.5.	Подведение итогов похода	5	1	4
		<b>43</b>	<b>5</b>	<b>38</b>
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» предназначена для учащихся 14-18 лет, рассчитана на 2 года.

Содержание программы включает в себя теоретические и практические занятия, походы и экскурсии, игры и соревнования по каждой теме. Программа направлена на приобретение умений и навыков, необходимых обучающимся для участия в соревнованиях по спортивному туризму и учебно-тренировочных туристских походах.

В процессе занятий воспитанники приобретают основы знаний по топографии и ориентированию, основам туризма, экологии, краеведения, культуры здоровья, оказанию доврачебной помощи, по безопасному поведению в природной среде.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знание о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентирование на местности, оказание первой помощи, получение спортивных разрядов.