


Управление образования администрации  
Муниципального образования «город Северобайкальск»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ШКОЛА УТРИСТСКО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

Утверждаю  
И.о. директора МАОУ ДО «ШТЭО»  
А.Е. Мусаев  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Горный туризм»**

**Направленность: туристско-краеведческая**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель: Чернышева О.А., заместитель директора по УВР МАОУ ДО «ШТЭО»

Управление образования администрации  
Муниципального образования «город Северобайкальск»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ШКОЛА УТРИСТСКО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

Утверждаю  
И.о. директора MAOY ДO «ШТЭO»

\_\_\_\_\_ А.Е. Мусаев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Горный туризм»**

**Направленность: туристско-краеведческая**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель: Чернышева О.А., заместитель директора по УВР MAOY ДO «ШТЭO»

г. Северобайкальск, 2023 год

## Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Туристско-краеведческой направленности «Горный туризм»
Ф.И.О. автора, где и кем работает	Чернышева О.А., заместитель директора по УВР, МАОУ ДО «ШТЭО»
База эксперимента	МАОУ ДО «ШТЭО» г. Северобайкальск
Направленность образовательной деятельности	Туристско- краеведческая
Цель программы	Воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни
Тип программы	Модифицированный
Продолжительность обучения	1 года
Возраст учащихся	10-17 лет
Форма проведения занятий	Групповая
Режим занятий	1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа
Форма организации итоговых занятий	Участие в альпинистских сборах, организованных на территориях г. Ленинградская, Северо-Байкальского района, г. Мунку –Сардык, гора находится на границе Бурятии (Россия) и Монголии.
Количество детей в группах	20

## 1. Пояснительная записка

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта и способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности. В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Актуальность - В последнее время увеличилось количество детей и подростков, которые частично или полностью утратили способность приспосабливаться к условиям социальной среды, все это также проявляется в нарушениях поведения. Всё чаще наблюдается демонстративное и вызывающее по отношению к окружающим поведение, часто проявляется жестокость и агрессивность в таких детях. К таким детям особенно необходим индивидуальный подход, вовлечение их в разнообразную деятельность, которая вызывает у них интерес и напряжение всех сил.

Данная программа поможет заинтересовать этих детей активными формами отдыха, где каждый может проявить свои интеллектуальные, физические и социально-возрастные возможности. Также программа позволяет решить актуальные педагогические задачи, формирования всестороннего развитой личности обучающегося, способной адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Программа рассчитана на детей стоящих на учете в подразделение по делам несовершеннолетних, находящие в социально опасном положение, возраст от 10-17 лет.

**Направленность программы, назначение.**

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а также является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

**Цель программы**

Воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Образовательные научить учащихся преодолевать

водные естественные и искусственные препятствия; дать знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и их последствиях для личности, общества и государства; привить обучающимся знания по краеведению, экологии, истории; сформировать умение оказывать первую помощь пострадавшим; обеспечить освоение учащимся знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода, участия в соревнованиях, ориентирование на воде.

Развивающие

включение учащихся в активную жизнь через освоение программы возможность приобретения и накопления познавательного, социального, эмоционально-коммуникативного опыта; сформировать умение определять цели и задачи безопасного поведения в повседневного жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные:

способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира; способствовать формированию гражданской позиции, бережному отношению к своему языку, духовным, природным и культурным ценностям;

**Форма организации  
Уровень программы**

Групповая

Программа начального уровня, который предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение его информированности в данной образовательной области, укрепление здоровья, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

**Нагрузка**

**Количество учебных часов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рассчитанной на 1 год обучения – 216; количество учебных часов в неделю – 6.

**Режим занятий**

Занятия по программе «Спортивный туризм»: проводится по следующему расписанию: трехчасовое

занятие три раза в неделю на базе МАОУ ДО «ШТЭО» (учебный, компьютерный класс), а также на базе других школ города (спортзал). Итого 6 часов в неделю.

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы.

#### **Формы и методы учебной работы**

**Форма проведения занятий**

Очная.

Форма организация учебного процесса классно-урочная, с применением активных форм познания.

**Методы обучения**

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы.

Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля.

Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса.

Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

#### **Прогнозируемые результаты освоения программы:**

Личностные:

Приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края. Учащийся должен знать район, уметь ориентироваться в горно-таежной местности, уметь организовывать отдых на туристском маршруте при любых погодных условиях, обеспечить безопасное прохождение маршрута,

Метапредметные:

-участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);  
-получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);  
-совершение степенного лыжного, водного (и) или

пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;

-участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;

-выполнение контрольно-переводных нормативов.

Предметные:

-получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;

-умение оказать первую помощь пострадавшему, овладение навыками наблюдения за природными объектами, явлениями природы, приобретение навыков жизни в полевых условиях и катания на лыжах.

#### **Форма выявления и фиксации результатов**

Формы аттестации для зачёт, походы, сплавы, конкурсные соревнования, определения результативности слеты и т.д.

освоения программы: формы Формы отслеживания образовательных результатов: диплом, грамота, протокол соревнований, сертификат выявления результатов участника, маршрутный лист, статья и т.д.

Формы контроля

В течение года проводится входной, промежуточный и итоговый контроль. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу со обучающимися.

**Распределение учебной нагрузки, согласно разделам программы  
«Горный туризм»  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общетуристская подготовка	64	20	44
2	Специальная туристская подготовка	64	18	46
3	ОФП (общефизическая подготовка)	68	20	48
4	Доврачебная медицинская помощь	64	20	44
5	Краеведение	64	20	44
<b>Итого по программе I года обучения</b>		<b>324</b>	<b>98</b>	<b>226</b>

При реализации программы, педагогом дополнительного образования допускается корректировка учебного плана не более чем на 25 %



Календарно-тематический план по программе «Горный туризм» на учебный год				
№ п/п	Период проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Наименование раздела
1.1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Лекционное/ практическое	Основы доврачебной помощи
1.2		«Чем полезны и интересны походы и путешествия».		Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия
1.3		Виды снаряжения. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах других групп, для горного туризма		Основы техники лыжного, пешеходного туризма
1.4		Походы		Элементы школы выживания.
1.5		Снаряжение для восхождений на вершины		Основы техники лыжного, пешеходного туризма
1.6		Тренировки по ОФП. Входные нормативы		Общефизическая подготовка
1.7		Скалолазание		Основы техники лыжного, пешеходного туризма
2.1	Октябрь	Виды переправ, страховки и само страховки.	Лекционное/ практическое	Основы техники лыжного, пешеходного туризма
2.2		Продолжение знакомства с краеведением района.		Краеведение
2.3		Тренировки по ОФП.		Общефизическая подготовка
2.4		Соревнования «Школа Безопасности»		Основы доврачебной помощи.
2.5		Походы		Туристский быт
3.1	Ноябрь	Экскурсия на Лударь	Лекционное/ практическое	Краеведение
3.2		Тренировки по ОФП.		Общефизическая подготовка
3.3		Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола		Питание в однодневном походе
3.4		Туриада		Элементы школы выживания.
3.5		Походы		Элементы школы выживания.
4.1	Декабрь	Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой»,	Лекционное/	Основы техники лыжного,

		«лесенкой», «полуелочкой»	практическое	пешеходного туризма
4.2		Тренировки по ОФП.		Общefизическая подготовка
4.3		Походы		Основы доврачебной помощи
4.4		Байкаловедение		Краеведение
5.1	Январь	Совершенствование беговой лыжной техники	Лекционное/ практическое	Основы техники лыжного, пешеходного туризма
5.2		Тренировки по ОФП.		Общefизическая подготовка
5.3		Походы		Элементы школы выживания.
6.1	Февраль	Лыжные кроссы – до 3 км.	Лекционное/ практическое	Основы техники лыжного, пешеходного туризма
6.2		Экскурсия в музей		Краеведение
6.3		Тренировки по ОФП.		Общefизическая подготовка
6.4		Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба		Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика
6.5		Традиционный лыжный переход		Элементы школы выживания.
6.6		Лыжная эстафета		Основы техники лыжного, пешеходного туризма
6.7		Походы		Элементы школы выживания.
7.1	Март	Тренировки по ОФП.	Лекционное/ практическое	Общefизическая подготовка
7.2		Рецепты основных блюд.		Питание в однодневном походе
7.3		Соблюдение правил гигиены при питании на природе		Питание в однодневном походе
7.4		Походы		Элементы школы выживания.
7.5		Спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору,		Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика
7.6		Соревнования по горным лыжам.		Элементы школы

				выживания.
7.1	Апрель	Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях	Лекционное/ практическое	Основы доврачебной помощи
7.2		Съедобные, ядовитые и лекарственные растения		Элементы школы выживания.
7.3		Тренировки по ОФП.		Общефизическая подготовка
7.4		Информация об объектах топографических карт, комплексные задания,		Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика
7.5		Ориентирование по маркированной трассе.		Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика
7.6		Соревнования «Юный спасатель»		Основы доврачебной помощи
7.7		Походы		Практическое
8.1	Май	Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева.	Лекционное/ практическое	Туристский быт
8.2		Тренировки по ОФП.		Общефизическая подготовка
8.3		Соревнования «Всероссийский азимут»		Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика
8.4		Походы		Элементы школы выживания.
8.5		Турслет		Основы техники лыжного, пешеходного туризма

### Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

#### Нормативы ОФП для зачисления в группы

	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
			1	3	5		3	5
	Бег 60 м	8- 9	12	12	12	13	12	12
		10	12	12	11	12	12	11
		11	12	11	11	12	11	11
		12	-	-	-	11	11	11
		13	-	-	-	11	11	10
		14	-	-	-	11	11	10
		15-16	-	-	-	10	10	10
	Бег 100 м	8-9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16	16	15	-	-	-
		13	16	15	15	-	-	-
		14	15	14	14	-	-	-
		15-16	14	14	14	-	-	-
	Прыжок в длину с места	8- 9	150	160	170	100	110	120
		10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	2000	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
		15-16	195	215	225	180	190	200
	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	-	3	5
		10	4	6	8	-	5	7
		11	9	11	13	-	7	9
		12	-	-	-	-	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
		15	-	-	-	18	22	24
	Подтягивания на перекладине ( юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-

		15	7	9	11		-	-
	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13	12	12	10	10	9
		14	12	12	11	10	9	9
		15	11	11	11		9	8

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Компас

Групповое снаряжение (общественное):

Фонарь

Система страховочная – 1 компл

Палатка (3-х; 4-х местная) – 4 шт. «Кошки» – 1 компл

Шатер «Зима» – 1 шт. Ледоруб

Тент костровой – 1 компл. Спусковое устройство

Костровой набор – 1 компл. Жумар

Газовая горелка – 4 шт. Каска

Котлы – 6 шт. Лавинная лента

Половник – 4 шт. Лыжи, палки, ботинки лыжные

Ремонтный набор

Аптечка походная

Веревка основная – 100 метров

Веревка вспомогательная – 30 метров

Карабины – 20 шт.

Топор – 2 шт.

Пила двуручная - 2 шт.

Картографический материал

Фотоаппарат – 1 шт.

Видеокамера – 1 шт.

Планшет – 1 шт.

Бипер – 4 шт.

Зонд для поиска в лавине – 4 шт.

### **Личное специальное снаряжение:**

Рюкзак

Спальный коврик

Спальник

## Список литературы

Для педагогов:

1. Административно-территориальное деление Бурятии,
2. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
4. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
5. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
6. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
8. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
10. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
11. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
12. «Русский турист" Сборник нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
13. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещения, 1990.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник, «Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Для учащихся:

1. К.К.Хазанович. Геологические памятники
2. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
3. <http://turcentrrf.ru/>

### **Презентации, по следующим темам:**

1. Байкал – жемчужна Сибири.
2. История возникновения города Северобайкальск;
3. Виды и формы туризма;
4. Туристическое снаряжение;
5. Личное и групповое снаряжения туриста;
6. Туристический бивак. Организация бивачных работ;
7. Мы идем в поход;
8. Питание в походе;
9. Классификация поход;
10. Виды костров и их применение;
11. Снаряжение и инвентарь горнолыжника;
12. Виды подъемников;
13. Правила поведения на склоне. Техника безопасности;
14. История возникновения лыжного спорта;
15. Техника лыжного хода;
16. Личное снаряжение лыжника. Лыжный и горнолыжный инвентарь;
17. Медицинская аптечка.
18. Первая помощь при ожогах и обморожениях;
19. Мозоли и потертости;
20. Ушибы и растяжения;
21. Международная система сигналов бедствия «Земля- воздух»
22. Ночлег;
23. Топографические и спортивные карты;
24. Условные знаки;
25. Компас. Работа с компасом.
26. Узлы.
27. Специально личное и групповое снаряжение, для восхождений, горного туризма.

### **Наглядные пособия:**

1. Байкальский сундучок.
2. Атлас Республики Бурятия.
3. Атлас Прибайкалья.
4. Справочный гербарий Северобайкальского района.
5. Топографические карты.
6. Спортивные карты.

### **Дополнительные материалы:**

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023