

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ИВОВАЛНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»
(Составляет ООП, филиал МАOU «Ивовалнская СОШ»)

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Т.В. Крайцов
Протокол МС от 29.08.2024

Утверждено
Директор филиала
 Н.А. Павлов
30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивно-прикладной туризм»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Тюменко Ю.Н.

г. Сосновка, 2024 г.

Пояснительная записка.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ.

Программа курса внеурочной деятельности «**Спортивно- прикладной туризм**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015), на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность. Задачи: - формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье; - обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма; - создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму; - педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе. - формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой

доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объемом в 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Из них часы отводятся для проведения экскурсий, соревнований, походов выходного дня. Занятия проводятся во внеурочное время детей. Место проведения занятий - учебные кабинеты, спортивный зал, спортивная площадка школы. Форма организации внеурочной деятельности. Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др. Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы:

- тематические праздники;
- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,
- конкурсы;
- эстафеты;
- диалоги;
- беседы;
- диспуты;
- тренинги;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль. Ценностные ориентиры: программа имеет туристско-спортивную направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения.

Дети могут самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п. Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические

умения в области физической подготовленности, и необходимого туристического оборудования, и инвентаря через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-спортивного самоуправления.

Формы и виды контроля. Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

2. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию. Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивно-прикладной туризм».

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.

к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаляющих процедур.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и

здоровье человека;

- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;

- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание изучаемых тем 1-ого года обучения

История развития туризма.

Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом.

Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Общая и специальная физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

Техника безопасности при занятиях туризмом.

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника

безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

Подготовка и проведение соревнований.

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

Топография и ориентирование.

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.

Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно - кишечных заболеваний, укусов насекомых.

Содержание изучаемых тем 2-ого года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Виды и формы туризма -1 час.

Тема 2 Поход - знакомство. Туристское снаряжение - 2 часа.

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения.

Тема 3 Экскурсия в природу. Основные этапы подготовки к походу - 3 часа.

Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу. Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Составление отчета о походе.

Тема 4 Быт и кухня юного туриста. Туристские биваки - 5 часов.

Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Виды бивачных работ. Порядок свертывания и разворачивания бивака. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.

Противопожарные меры. Меры по охране природы. Яма для отбросов. Правила купания.

Тема 5 Топография и ориентирование на местности. Туристская топография - 3 часа.

Знакомство с картой. Виды карт. Масштаб. Измерения по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Стороны горизонта, их определение. Азимут. Компас. Определение азимута по компасу и без него. Ориентирование карты. Движение по азимуту. Топографический диктант. Задачи: на масштаб, усвоение топографических знаков, построение маршрута, определение характеристик пути. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Определение направлений, азимутов. Глазомерная оценка расстояний. Сличение карты с местностью.

Тема 6 Преодоление препятствий. Лыжный туризм. Особенности лыжных походов - 4 часа.

Особенности снаряжения, питания. Ориентирования. Организации биваков, техники преодоления препятствий. Лыжный инвентарь. Лыжная этика. Техника передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

Тема 7 Туристские узлы. Виды туристских соревнований - 2 часа.

Этапы соревнований. Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму.

Тема 8 Песни юного туриста. Работа с веревкой - 4 часа.

Типы веревок. Типы и значения узлов.

Отработка приемов вязания. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

Тема 9 Безопасность юного туриста а. Инструктаж по ТБ -1 час.

Проведение инструктажа по ТБ при занятиях, при поездках в общественном транспорте, при проведении походов.

Тема 10 Подготовка и выпуск стенгазеты -2 часа.

Тема 11 Походы выходного дня - 1 час.

Тема 12 Отчет о походе - 1 час.

Тема 13 Туристские игры и ОФП юного туриста - 5 часов

Содержание изучаемых тем 3-го года обучения

Тема 1 Туризм, природа, право - 2 часа

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Кодекс путешественника. Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

Тема 2 Подготовка к походу - 3 часа

Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Практика. Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.

Тема 3 Туристские биваки -1 час

Меры предосторожности безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. п. типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Планировка бивака в походе. Установка палатки. Оборудование кострища. Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения.

Тема 4 Туристская топография - -4часа

Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети,

наличие и характер переправ, растительности, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Построение маршрута, определение характеристик пути. Определение направлений, азимутов. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Глазомерная оценка расстояний. Ориентирование в походных условиях при работе в качестве штурмана.

Тема 5 Лыжный туризм. Особенности лыжных походов - 6 часов

Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности. Лавины, их виды. Опасность подрезания склонов. Опасность движения по v-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность снежных досок и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и само страховки на снегу. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и физического состояния участника. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком, на средних и крутых склонах горной местности. использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Самозадержание при падении. Отработка приемов передвижения на лыжах и преодоления препятствий с рюкзаком и без него, тропление лыжни. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

Тема 6 Туристские соревнования - 6 часов

Правила соревнований по ТМ. Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на этапах. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Тема 7 Работа с веревкой - 6 часов

Командные действия при преодолении препятствий и этапов туристских соревнований. Вербка на страховке и при преодолении препятствий. Отработка приемов вязания узлов. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

Тема 8 Питание - 2 часа

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. «НЗ» продуктов и «карманное питание». Составление набора продуктов дневного рациона питания и меню для конкретного путешествия заданной категории сложности. Подготовка и хранение продуктов в условиях похода, их учет. Выполнение обязанностей «завпита» в условиях похода. Отработка практических навыков и умений по теме.

Тема 9 Медицинское обеспечение похода - 2 часа

Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Организация самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Личная гигиена туриста в походе. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Комплектование медицинской аптечки. Применение специальных медикаментозных средств. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания. Транспортировка пострадавшего.

Тема 10 Отчет о походе - 2 часа

Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Ведение дневника в условиях похода.

Содержание изучаемых тем 4-ого года обучения

Тема 1 Топография и ориентирование - 20 часов

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

Тема 2 Лыжный туризм -12 часов

Теория. Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

Практика. Совершенствование лыжной техники при преодолении препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

Тема 3 Обеспечение безопасности - 20 часов

Теория. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

Тема 4. Организация массовых туристских мероприятий - 20 часов

Теория. Соревнования по туристскому многоборью. План подготовки и организации, работа судейских бригад. Организация и проведение туристских лагерей. Организация и проведение экспедиций.

Практика. Участие в подготовке и проведении массовых туристских мероприятий, лагерей, экспедиций.

Содержание изучаемых тем 5-ого года 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 подготовка по спортивному туризму

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

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

2.2. Изучение правил.

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 спортивного туризма.

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

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

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

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма.

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

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма.

2.8 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

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

3. *Походная подготовка*

3.1. Планирование маршрута

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Особенности разработки аварийных вариантов.

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 желудочнокишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё 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 (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов 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 развешиванию и свертыванию 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

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.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

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.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.3. Работа с компасом, таблицами

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

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

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 внесматштабные

топознаки и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топознаков по группам.

Практическое занятие: Изучение топознаков 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.

5. *Физическая подготовка.*

5.1 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма 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.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3 Спортивные игры, эстафеты

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.4 Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности в медленном и среднем темпе.

Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
2	История развития туризма	1
3	Разновидности ходьбы.	1
4	Лазания по шведской стенке.	1
5	Развитие координации движения.	1
6	Висы и упоры.	1
7	Организация туристского бивака.	1
8	Сбор рюкзака.	1
9	Выбор места для бивака, установка палатки.	1
10	Первая доврачебная помощь.	1
11	Упражнения на равновесие.	1
12	Перелезание через предметы.	1
13	Подлезание под различными предметами.	1
14	Эстафеты с переноской предметов.	1
15	Висы и упоры.	1
16	Техника безопасности при занятиях на местности.	1
17	Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1
18	Упражнения на развитие координации движений.	1
19	Упражнения на равновесие.	1
20	Первая доврачебная помощь.	1
21	Упражнения на прыгучесть.	1
22	Установка палатки.	1
23	Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)	1
24	Висы и упоры.	1
25	Упражнения на развитие скорости.	1
26	Эстафеты с переноской предметов.	1
27	Первая доврачебная медицинская помощь.	1
28	Упражнения на развитие силы.	1

29	Перелезание через различные предметы.	1
30	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1
31	Топография и ориентирование на местности.	1
32	Соревнования по ориентированию.	1
33	Упражнения на равновесие.	1
34	Выбор места для бивака, установка палатки.	1

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	1
2	Поход - знакомство	1
3	Быт юного туриста	1
4-7	Кухня юного туриста	4
8	Поход-знакомство	1
9	Экскурсия в природу.	1
10	Легенды и были родного края.	1
11	Туризм и краеведение.	1
12-13	Ориентирование на местности	2
14-15	Топография	2
16	Преодоление препятствий	1
17	Туристские узлы и их назначение	1
18-22	Песни юного туриста	5
23	Безопасность юного туриста.	1
24	ОФП юного туриста	1

25	Туристская атрибутика	1
26-27	Походы выходного дня	2
28-30	Туристские игры	3
31	ОФП юного туриста	1
32-33	Подготовка и выпуск стенгазеты.	2
34	Фотоотчет о состоявшихся походах	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1-2	Туризм, природа, право	2
3-5	Подготовка к походу	3
6	Туристские биваки	1
7-10	Туристская топография	4
11-16	Лыжный туризм. Особенности лыжных походов	6
17-22	Туристские соревнования	6
23-28	Работа с веревкой	6
29-30	Питание	2
31-32	Медицинское обеспечение похода	2
33-34	Отчет о походе	2
	Итого:	34

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1-10	1.Топография и ориентирование	10
11-16	2.Лыжный туризм	6
17-26	3.Обеспечение безопасности	10
27-34	4.Организация массовых туристских мероприятий	8
	Итого:	34

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	<i>Туристское многоборье</i>	
1	Нормативные документы по туристскому многоборью	1
2	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1
3	Личное снаряжение туриста-многоборца	1
4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1
5-6	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	2
7-8	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	2
9-10	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	2
11-12	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	2
13	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	1
	<i>Ориентирование на местности</i>	
14-15	Картографическая подготовка	2
16-17	Технико-тактическая подготовка ориентир овщика	2
18	Соревнования по спортивному ориентированию	1
	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>	
19	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1
20	Походная медицинская аптечка	1
21	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1
22	Приемы транспортировки пострадавшего	1
	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	

23	Врачебный контроль, самоконтроль	1
24-26	Общая физическая подготовка	3
27-29	Специальная физическая подготовка	3
	<i>Организация проведение походов</i>	
30	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1
31	Действия группы в экстремальных ситуациях	1
32	Организация туристского быта	1
33	Питание в туристском походе	1
34	Итоговое занятие. Соревнование по спортивному туризму	1