

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

Рассмотрено на заседании педагогического
совета школы от 29.08.2024 г.
(протокол №1)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Афанасова О.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»

для детей 10-17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

Калаева Ю.С., заместитель директора
по воспитательной работе

Содержание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	4
2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	14
7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.1. Рабочая программа кружка «Туризм»	18-28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа основам «Туризм» составлена на основе учебного пособия «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО 2015 г.

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантиранозэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05 2013 г. № 26).

Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ: Уставом МБОУ СШ №2 г. Лебедяни.

Направленность данной программы - спортивно-оздоровительная.

1.1. Цели и задачи

Цель:

- Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- формирование всесторонней гармонично развитой личности, сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности;

- привлечение большого числа учащихся к занятиям туризмом;
- формирование высоких нравственных ориентиров, воспитание патриотизма, способности к становлению нового мышления и бережного отношения к природе;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизирование знаний школьников по основным общеобразовательным предметам.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

В области образования

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- 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;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

В области воспитания

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.
- Формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.
- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;

- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

В области физической подготовки

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны 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.

Место программы в учебном плане

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Периодичность - 1 раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы «Туризм» обучающиеся

Будут знать:

1. Историю возникновения и развития туризма в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по туризму.
10. Жесты судьи по туризму.

Будут уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Демонстрировать жесты судьи.
5. Проводить судейство по туризму.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	«Туризм»	49	1. Соревнования по туризму. 2. Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

1. Продолжительность учебного года

Начала учебного года: 1 сентября 2024 года

Окончание учебного года: 30 августа 2025 года

Продолжительность учебного года: 49 недель

Форма обучения: очная

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

2.Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Продолжительность одного занятия 1 час.

Начало учебных занятий: 15 ч.00 мин.

3.Регламент образовательного процесса

Занятия имеют следующую временную структуру: 1 раз в неделю.

Возрастные особенности: 10-17 лет.

По наполняемости группы – 25 человек в группе.

Сроки промежуточной аттестации - на последнем занятии по туризму.

5. Содержание программы.

I. Введение в туризм.

Урок №1. 1. Вводное занятие (1 час).

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

Урок №2 1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

Урок №3. 2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (1 час).

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно - полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой республики, города. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Познай свой город».

Урок №4. 2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час).

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

Урок №5-6. 2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (2 часа).

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

Урок №7. 2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (1 час).

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

Урок №8. 2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (1 час).

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и

солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

Урок №9. 2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (1 час).

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

Урок №10-11. 2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и

раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

Урок №12-13. 2.8. Ориентирование на местности. Топография (2 часа).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Ознакомление знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Урок №14-15-16. 2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (3 часа).

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и вброд. Основные

правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и вброд. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

III. Основы лыжного туризма.

Урок №17. 3.1. Особенности лыжного туризма (1 час).

Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Урок №18. 3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (1 час).

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов,

скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

Урок №19-20. 3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часа).

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в тундре, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых насаждений.

Практические занятия. Сбор материала о природных ресурсах. Развитие наблюдательности: тундра зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

Урок 21-22. 3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (2 часа).

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в тундре и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

Урок №23-24. 3.5. Топография и ориентирование на местности (2 часа).

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для

движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

Урок №25-26. 3.6. Снаряжение (2 часа).

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

Урок №27-28. 3.7. Питание (2 часа).

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

Урок №29-30. 3.8. Привалы в полевых условиях, костры (2 часа).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Урок №31-32. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2часа).

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе.

IV. Самостоятельные задания на время каникул.

Урок №33-37. 4.1. Составление докладов и презентаций на выбранные темы. (5 часов)

Урок №38 – 49. 4.2. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). (12 часов)

6. Организационно – педагогические условия

Занятия проводятся педагогом Андреев Н.Ю.

Образование: УПУ 1988.

Материально – техническое обеспечение программы:

Туристское снаряжение:

- Рюкзаки.
- Спальные мешки.
- Палатки.
- Палатка "Зима".
- Печка к палатке «Зима».
- Система страховочная.
- Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
- Аптечка - набор
- Компаса жидкостные.
- Катамараны
- Карты туристские, спортивные
- Веревка основная 40м, 30м ,20м.
- Веревка вспомогательная.

- Карабин туристский с муфтой.
- ФСУ («восьмерка»).
- «Жумар».
- Шлем защитный (каска).
- Лыжи, ботинки, крепления.
- Раздаточный материал.
- Аудио - видео средства.

Кадровые условия

7. Оценочные материалы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

8. Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, туризму. Методические пособия по туризму, спортивным играм, методике занятий и	Опрос учащихся.

		тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

	соревнований.		
--	---------------	--	--

Список литературы.

1. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО 2015 г.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 2007 год, 352с.
3. Алексеев В.Е. «Юный турист.» - М., 2007 г.
4. Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 2003год. 285с.
5. Балабих М.А. "Туристская секция коллектива физкультуры - М.: Профиздат, 2003 г
6. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 2005год. 176с.
7. Баринов А.В.. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
8. Берман А.Е. "Юный турист". - М.: ФиС., 2004г.
9. Бондарец М.П. "Ателье туриста". - М.: ФиС., 2001 г.
10. Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 2008 год. 160с.
11. Власов А.А., Нагорный А.Г.. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 2005 год. 95с.
12. Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1999 год. 345с.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 2010 год. 175с.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 2015 год. 231с.
15. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990 г.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. "Школа туристских вожаков".- М.: ВЛАДОС, 1999 г.
17. Курилова В.И. "Туризм". - М.: Просвещение, 2012 г.
18. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 2011год. 192с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»

для детей 10-17 лет

срок реализации: 1 год

составитель:

Андреев Н.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы «Туризм» обучающиеся

Будут знать:

1. Историю возникновения и развития туризма в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по туризму.
10. Жесты судьи по туризму.

Будут уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Демонстрировать жесты судьи.
5. Проводить судейство по туризму.

Содержание программы.

I. Введение в туризм.

Урок №1. 1. Вводное занятие (1 час).

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

Урок №2 1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

Урок №3. 2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (1 час).

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно - полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой республики, города. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Познай свой город».

Урок №4. 2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час).

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

Урок №5-6. 2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (2 часа).

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

Урок №7. 2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (1 час).

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

Урок №8. 2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (1 час).

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

Урок №9. 2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (1 час).

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

Урок №10-11. 2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

Урок №12-13. 2.8. Ориентирование на местности. Топография (2 часа).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Урок №14-15-16. 2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (3 часа).

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и вброд. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

III. Основы лыжного туризма.

Урок №17. 3.1. Особенности лыжного туризма (1 час).

Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Урок №18. 3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (1 час).

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры

безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

Урок №19-20. 3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часа).

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в тундре, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых насаждений.

Практические занятия. Сбор материала о природных ресурсах. Развитие наблюдательности: тундра зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

Урок 21-22. 3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (2 часа).

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в тундре и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

Урок №23-24. 3.5. Топография и ориентирование на местности (2 часа).

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по

азимуту на открытой местности, в кустах. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

Урок №25-26. 3.6. Снаряжение (2 часа).

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

Урок №27-28. 3.7. Питание (2 часа).

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

Урок №29-30. 3.8. Привалы в полевых условиях, костры (2 часа).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при

бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Урок №31-32. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2 часа).

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе.

IV. Самостоятельные задания на время каникул.

Урок №33-37. 4.1. Составление докладов и презентаций на выбранные темы. (5 часов)

Урок №38 – 49. 4.2. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). (12 часов)

Календарно-тематический график курса « Туризм»

№	Наименование раздела/тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие.	02.09	
2.	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	09.09.	
3.	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	17.09.	
4.	Особенности пешеходного туризма.	23.09.	
5-6.	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	30.09. 07.10.	
7.	Бивуак. Привалы и ночлеги.	14.10.	
8.	Гигиена туриста. Медицинская подготовка.	21.10.	
9.	Организация и подготовка пешеходного	28.10.	

	похода.		
10-11.	Питание в туристском походе.	04.11. 11.11.	
12-13.	Ориентирование на местности. Топография.	18.11. 25.11.	
14-15-16.	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	02.12. 09.12. 16.12.	
17.	Особенности лыжного туризма.	23.12.	
18.	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	29.12.	
19-20.	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	13.01. 20.01.	
21-22.	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности.	27.01. 03.02.	
23-24.	Топография и ориентирование на местности.	10.02. 17.02.	
25-26.	Снаряжение.	24.02. 02.03.	
27-28.	Питание.	10.03. 16.03.	
29-30.	Привалы в полевых условиях, костры.	23.03. 23.03	
31-32.	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	06.04. 13.04.	
33-34-35-36-37	Составление докладов и презентаций на выбранные темы.	20.04. 27.04. 04.05. 18.05. 31.05.	
38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49	Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий).	08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07 20.07 27.07. 03.08. 10.08. 17.08. 24.08.	

