МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»

г. Новокузнецк, ул. Олимпийская, 20 61-27-13

Программа принята
к работе педагогическим
советом школы
Протокол №_ от_____ 20__г.

Программа рассмотрена ШМО
Протокол № ___от_____20__г.
Руководитель_____

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 36»
Хрипливец Е.В.
Подписано цифровой подписью: Хрипливец Евгения Владимировна
Дата: 2021.03.09 16:08:35 +07'00'
20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТУРИЗМ»

(5-6 класс)

Составитель программы:

_____
_____
_____
_____
_____

Новокузнецкий ГО, 2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

Личностные результаты:

- интерес к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края;
- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- развитие познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимание значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

Метапредметные

- способность адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- умение следовать на занятиях инструкциям учителя;
- умение вносить коррективы в свою работу.
- понимание цели выполняемых действий;
- умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- формирование экологического мышления, потребности беречь и защищать природу;
- умение «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- умение различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- способность осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- умение различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- умение участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах .

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ТУРИЗМ»

1. Основы туристской подготовки (20 часов)

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирования навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно-полезной работы юными туристами-спортсменами.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для одно – трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.).

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели, задач и выбора района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1 – 3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 – 3-дневном походе.

Питание в туристском походе.

Значение рационального питания в походе для здоровья туриста-спортсмена.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2 – 3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1 – 3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культуролог, физорг и т.д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы. На маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия на местности. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение техника вязания. Правила поведения туристов в населенных пунктах. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия на местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Подведение итогов похода и соревнований.

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Подведение итогов соревнований, разбор действий участников, их ошибок, путей устранения, обсуждение полученных штрафов.

Практические занятия в помещении. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места слета и соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов, награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнований. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, Центра туризма и краеведения, района.

2. Топография и ориентирование (20 часов)

Понятие о топографической и спортивной карте.

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т.д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы туристских и спортивных карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях

Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное сечение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную съемку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компаса. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические *занятия на местности.* Измерение своего среднего шага (пара шагов), построение графиков перевода пара шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карты. Способы

определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосклону. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность хода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния по спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Соревнования по ориентированию.

Правила и условия организации соревнований. Виды соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование контрольных пунктов. Контролер контрольного пункта, его задачи и функции. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества контрольных пунктов на карте и в легенде. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки контрольного пункта).

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях школы, центра туризма и краеведения, района, города по ориентированию на местности.

3. Краеведение (10 часов)

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир Кемеровской области, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Кемеровской области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Кузбасса, перспектива его развития. Сведения о прошлом Кемеровской области. Памятники истории и культуры. Знатные люди Кузбасса, их вклад в его развитие. История Новокузнецка.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой Кемеровской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории области.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям города Новокузнецка, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе, планируемого похода, посещение музеев и т.п. подготовка сообщений о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение сообщений по району предстоящего похода.

Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Практические занятия в помещении. Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Систематические занятия упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Здоровый образ жизни.
Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.
Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.
Походная медицинская аптечка.
Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.
Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.
Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.
Приемы транспортировки пострадавшего.
Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.
Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.
Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)
Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.
Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и

газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным условиям и нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Походы в каникулярное время.

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2 – 3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря. Летний многодневный степенной поход.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основной формой организации занятии по курсу является групповое занятие. Занятия могут быть организованы также в формах: тренировки, учебно-тренировочных походов, участие в туристических и спортивных соревнованиях.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Коллективная групповая тренировка, практическое занятие, теоретическое занятие, поход выходного дня, составление топографической карты, изучение литературы, составление плана похода, ориентирование. Учебно-тренировочные походы и походы выходного дня проводятся вне сетки часов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов\тем.	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.Основы туристской подготовки.		**20**	**10**	**10**
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6	Питание в туристском походе.	1	1	
1.7	Туристские должности в группе.	1	1	
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	2	1	1
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	1	1	
1.10	Подведение итогов похода и соревнований.	2	1	1
1.11	Туристские слеты и соревнования.	6	1	5
2. Топография и ориентирование.		**20**	**6**	**14**
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	
2.2	Условные знаки.	1		1
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.	1	1	
2.4	Компас. Работа с компасом.	3	1	2
2.5	Измерение расстояний.	3	1	2
2.6	Способы ориентирования.	2	1	1
2.7	Действия в случае потери ориентировки.	1	1	
2.8	Соревнования по ориентированию.	8		8
3. Краеведение.		**10**	**6**	**4**
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.	4	2	2
3.3	Изучение района путешествия.	2	1	1
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.	2	1	1
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		**10**	**4**	**6**

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	1	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
5. Общая и специальная физическая подготовка.		**10**	**2**	**8**
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка.	4		4
5.4	Специальная физическая подготовка.	4		4
Итого:		**70**	**28**	**42**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 6 КЛАСС

№	Дата проведения		Раздел/тема	Количество часов	Примечание
	По плану	По факту			
1			Вводное. Инструктаж по ТБ. Туристические путешествия, история развития туризма.		
2			Воспитательная роль туризма. Задачи турслетов и соревнований.		
3			Личное и командное туристское и специальное снаряжение участников.		
4			Общая физическая подготовка, основная задача и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов		
5			ОФП: ежедневные индивидуальные занятия		
6			Специальная физическая подготовка: роль и место на различных этапах процесса тренировок		
7			Тактика прохождения личной технической дистанции и работы команды на технической дистанции на соревнованиях по ТПТ.		
8			Соревнования по ТПТ		
9			Ориентирование на местности с помощью карты.		
10			ОФП (кросс, общеразвивающие упражнения, игры).		
11			Понятие о топографической и спортивной карте		
12			соревнования по ориентированию в заданном направлении.		
13			Условные знаки. Топографический диктант		
14			Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут.		
15			Построение заданных азимутов. Компас		
16			Способы ориентирования		
17			СФП: развитие выносливости.		
18			Соревнования в зале по СПФ		
19			Понятие о личном и групповом снаряжении		
20			Перечень личного и группового		

			снаряжения для 1-3 дневного похода		
21			ОФП (, упражнения для туловища, ног)..		
22			Одежда и обувь для летних и зимних походов.		
23			Спальные мешки. Рюкзаки: укладка, виды		
24			Типы палаток, их назначение.		
25			Посуда, хозяйственный и ремонтный набор		
26			Организация туристского быта. Выбор ночлега.		
27			Планирование лагеря.		
28			Установка палаток различных модификаций		
29			Правила пользования палаткой.		
30			Правила обращения с компасом.		
31			Игры с условными знаками. Топографический диктант		
32			Туристские нормативы и значки «Юный турист России»		
33			Виды туризма		
34			Ориентирование на местности.		
35			**П.З. на местности.**		
36			ОФП (кросс, общеразвивающие упражнения, игры).		
37			Действия в случае потери ориентировки. **П.З. на местности.**		
38			ОФП (Лыжная подготовка).		
39			Понятие о групповом и личном снаряжении в лыжном походе		
40			Рюкзаки Наложение шины на различные части тела.		
41			Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.		
42			Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. ОФП		
43			Ориентирование карты по компасу		
44			Упражнения на засечки. Движение по азимуту.		
45			Определение точки стояния на местности и на карте, определение сторон горизонта.		
46			Ориентирование на местности по легенде. Виды ориентиров.		
47			Глазомерный способ измерения расстояний		
48			Определение пройденного расстояния по затраченному времени.		

49			Ориентирование на маркированной трассе на лыжах.		
50			Индивидуальное прохождение дистанции.		
51			Комплектование походной медицинской аптечки, транспортировка и её хранение.		
52			Привалы, виды, периодичность и продолжительность. Изучение маршрутов походов по району предполагаемого похода		
53			Состав аптечки. ОФП (лыжная подготовка).		
54			Профилактика заболеваний в лыжном походе. ПМП при обморожении.		
55			Респираторные и простудные заболевания. Изучение района предполагаемого похода.		
56			Одежда и обувь для лыжных походов. Снаряжение для зимних походов.		
57			Типы лыж. Составление плана подготовки к походу.		
58			**Выбор места для организации привала и ночлега**		
59			Составление отчета о походе. Оформление документов для получения значков и присвоение спортивных разрядов		
60			Виды соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований		
61			СФП (развитие скоростно-силовых качеств) Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм.		
62			Соревнования по ТМ на искусственном рельефе.		
63			Туристские возможности Кемеровской области. Памятники истории и культуры, музеи Новокузнецка и Кемеровской области.		
64			Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации		
65			Памятники истории и культуры Новокузнецка		
66			Правила соревнований по ориентированию. Природоохранная		

			деятельность туристов		
67			Установка летних палаток. Обустройство палатки. Правила поведения туриста в палатке.		
68			П.В.Д.Выбор района предлагаемого похода. Распределение обязанностей в группе		