## https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/05s/70X/05s70Xc5Xtux9ysQe.jpg

Оглавление

[Пояснительная записка 2](#_Toc19179487)

[Цель и задачи программы 2](#_Toc19179488)

[Содержание программы 3](#_Toc19179489)

[Планируемые результаты 8](#_Toc19179490)

[Календарный учебный график: 8](#_Toc19179491)

[Условия реализации программы 8](#_Toc19179492)

[Список литературы: 9](#_Toc19179493)

# Пояснительная записка

**Направленность** программы туристско-краеведческая

**Актуальность** программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

**Отличительные особенности программы.** Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

 Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

**Адресат программы:** учащиеся 5-6 классов

**Объём программы:** программа рассчитана на 34 часа. Один час в неделю.

**Формы обучения и виды занятий**: на занятиях используются теоретические и практические занятия.

# Цель и задачи программы

**Целью** **программы является:**формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, организма в процессе туристско-познавательной деятельности, привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу.

**Задачи:**

*Образовательные задачи:*

* Освоение туристских навыков в походе, слёте.
* Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
* Изучение различных способов переправ;
* Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
* Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

*Развивающие задачи:*

* обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
* развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
* приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
* обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
* развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
* развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

*Воспитательные:*

* формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
* формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
* воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
* воспитать стремление к саморазвитию;
* воспитать потребность в здоровом образе жизни.
* выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

# **Содержание программы**

Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | **Теория**  | **Практика**  |
| **1.** | Основы туристической подготовки | 12 | 2 | 10 |
| **2.** | Топография и ориентирование | 4 | 1 | 3 |
| **3.** | Краеведение | 4 | 1 | 3 |
| **4.** | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 7 | 2 | 5 |
| **5.** | Общая и специальная физическая подготовка | 7 |  | 7 |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |

**Содержание учебно-тематического плана**

*Основы туристической подготовки*

Туристические путешествия, история развития туризма. Знакомство с узлами, применяемыми в туризме. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Основы безопасности в природной среде. Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в походе. Водно-солевой режим. Организация туристского быта, привала, ночлега. Приготовление пищи в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Специальное групповое снаряжение и уход за ним. Работа с веревками. Работа с карабинами. Возможные опасности в походе. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Т.Б. при разжигании костров в походе. Изготовление костровых принадлежностей. Установка палаток. Размещение в них вещей. Туристские должности в группе. Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Техника и тактика туристических этапов. Страховка туриста. Личное прохождение этапов спортивного туризма. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

*Топография и ориентирование*

Краткие сведения о спортивном ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по сторонам горизонта. Условные знаки. Знакомство с компасом и правила работы с ним. Чтение карты. Ориентирование на местности. Азимут. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Понятие о топографической и спортивной карте. Измерение расстояний. Определение расстояний на местности.

*Краеведение*

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристические путешествия, история развития туризма.

*Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности*

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.

*Общая и специальная физическая подготовка*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия.Содержание занятия. | Количество часов |
|  | *«Оздоровительная роль туризма в жизни человека».* Техника безопасности. Специальное личное снаряжение и уход за ним. | 1 |
|  | *«История развития туризма».* Туристические путешествия, история развития туризма. | 1 |
|  | *«Знакомство с узлами, применяемыми в туризме».* Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Подвижные игры с бегом и прыжками «Пятнашки», «Вызов номеров», «Волк во рву», «Пустое место». | 1 |
|  | *«Экипировка туриста и уход за ней»* Вязка узлов. Специальное групповое снаряжение и уход за ним. | 1 |
|  | *«Основные способы закаливания организма****».*** Работа с веревками. Практикум. Подготовка мастер-классов. | 1 |
|  | Работа с веревками. Презентация мастер-классов для учащихся школы | 1 |
|  | *«Краткие сведения о спортивном ориентирование».* Понятие о топографической и спортивной карте. Виды ориентиров. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Третий лишний», «Вызов номеров» | 1 |
|  | *«Возрастные особенности организма, его двигательные функции и физическое развитие».* Индивидуальный и групповой ремонтный набор.  | 1 |
|  | Ориентирование по сторонам горизонта. Условные знаки. Подготовка проектов | 1 |
|  | *«Понятие о топографической и спортивной карте».* Чтение карты. Изготовление костровых принадлежностей. Презентация проектов (продукт - памятка) | 1 |
|  | *«Индивидуальный и групповой ремонтный набор*». Работа с веревками. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Подвижные игры на развитие координации движений и ловкости «Переправа по узким жердям», «Скалолазы», «Кто быстрее?». | 1 |
|  | *«Установка палаток».* Размещение в них вещей. Туристские должности в группе. Подготовка мастер-классов. | 1 |
|  | *«Т.Б. при прохождении полосы препятствий пешеходного туризма».* Вязка узлов. Личная гигиена. Полоса препятствий пешеходного туризма. Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости: «Борьба на бревне», «Пробеги под верёвочкой», «Перетягивание в парах». | 1 |
|  | *«ТБ при проведении туристских походов».* Вязка узлов. Страховка и сопровождение. Презентация мастер-классов для учащихся школы. | 1 |
|  | *«Правила самостраховки при занятиях спортивным туризмом»* Работа с веревками. Полоса препятствий пешеходного туризма. | 1 |
|  | *«Измерение индивидуальных показателей».*  Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | *«Т.Б. при групповом прохождении полосы препятствий пешеходного туризма».* Работа с карабинами. Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. | 1 |
|  | *«Т.Б. при транспортировке пострадавшего».* Приёмы транспортировки пострадавшего. Работа со специальным личным снаряжением. Подвижные игры «Борьба на бревне», «Пробеги под верёвочкой», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». | 1 |
|  | *«Приёмы транспортировки пострадавшего».* Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.  | 1 |
|  | *«Установка палатки».* Работа с карабинами. Личное прохождение этапов спортивного туризма. Подвижные игры. | 1 |
|  | *«Организация туристского быта».* Установка палатки, размещение в ней продуктов. Привала ночлега. Приготовление пищи в походе.  | 1 |
|  | *«Основные способы закаливания организма».* Вязка узлов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта. Подвижные игры: «Кто выше?», «Подпрыгни, достань», «Салки маршем», «Вызов номеров». | 1 |
|  | *«Питание в походе».* Работа с веревками. Водно-солевой режим. Полоса препятствий пешеходного туризма. | 1 |
|  | *«Т.Б. При разведении костра».* Профилактика опасностей в походе. Организация костра в походных условиях. | 1 |
|  | *«Техника и тактика туристических этапов».* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Страховка туриста. Личное прохождение этапов спортивного туризма.  | 1 |
|  | *«Основные правила движения группы на маршруте»*. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Подвижные игры: «Третий лишний», «Караси и щука», «Салки маршем», «Волк во рву», «Кто выше?» | 1 |
|  | *«Субъективные и объективные показатели самочувствия».* Работа с веревками. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Общеразвивающие физические упражнения, специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | *«Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах».* Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Подвижные игры. | 1 |
|  | *«Личная аптечка туриста».* Азимут. Движение по азимуту. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке.  | 1 |
|  | *«Основные требования к продуктам, используемым в походе».* Работа с карабинами. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. | 1 |
|  | *«Основные способы закаливания организма».*Личное прохождение этапов спортивного туризма. Подготовка к походу, путешествию. Подвижные игры. | 1 |
|  | *«Способы обеззараживания воды».* Разработка маршрута по интересным местам своего края. Оказание первой доврачебной помощи. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств: «Третий лишний», «Защити товарища», «Пустое место», «Охотники и утки». | 1 |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общеразвивающие физические упражнения, специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | *«Выбор места для бивака».* Вязка узлов. Движение по азимуту с помощью компаса. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. | 1 |

# Планируемые результаты

**В результате изучения курса «Спортивное ориентирование и туризм»**

*учащиеся научатся*:

* содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
* демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча во время игровой деятельности;
* грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе или экспедиции;
* готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;

*учащиеся получат возможность научиться:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* ориентироваться на местности во время прогулок и экскурсий;
* использовать основы краеведения и представления о природе своего края для применения в повседневной жизни;

# **Календарный учебный график:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
| 1 | 4 | 34 |

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени для учащихся 5-6-х классов. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения.

# Условия реализации программы

*для реализации программы используются*: большой спортивный зал, веревки, карабины, спусковые устройства жумары, страховочные системы, палатка, компасы, штормовки, гимнастические маты.

**Формы аттестации:** с целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**Оценочные материалы:** оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценки, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

# **Список литературы:**

Для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. -М., 1983.
2. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. -М. 1979.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М., 2001.
4. Ганопольский В.И. Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов. – М.: ФИС, 1987. – стр.
5. Дмитриев И.В. Программа объединения дополнительного образования. Туризм и спортивное ориентирование. – Белгород: ЦДЮТур и Эк. 1995.

7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФИС. 1981

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: ФИС, 1990.
2. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков.
3. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.-М.1980.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М., 2004.
5. Седова И..А. Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования. – Рыбинск: ЦДЮТЭ, 2003.
6. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования ядетей: Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье: в 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристко-спортивная подготовка.-М.: Советский спорт, 2003.

Для учащихся:

1.Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. - М., 1979.

2.Крайнева И.Н. Узлы. – С.Петербург, 1997.

3.Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003

4.Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., 1980.

5.Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М.: Просвещение, 1987.

6. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990.