

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»**

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
_____ Г.В.Кулакова
« ____ » 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 104
_____ А.Л. Гришмановская
« ____ » 20 ____ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности.
Кружок «Туризм»
5-9 классы.
(1 год обучения)**

Составитель:
преподаватель-организатор ОБЖ
Кудряшова Светлана Валерьевна

п.Подгорный ЗАТО Железногорск
Красноярского края

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, промокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист сумеет правильно развести огонь, сварить кашу, сориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починить одежду.

В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость и ответственность.

Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек. Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников расширения кругозора и обогащения духовной жизни. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Спортивный туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение.

Данная программа создана на основе программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы», составленной коллективом спортсменов-туристов: Смирновым Дмитрием Витальевичем, судьей республиканской категории по туризму, кандидатом педагогических наук; Константиновым Юрием Сергеевичем, судьей всесоюзной категории по туризму, доктором педагогических наук, Заслуженным учителем Российской Федерации; Масловым Анатолием Григорьевичем, судьей республиканской категории по туризму, кандидатом педагогических наук.

Рецензенты: Н.Ф.Виноградова, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор А.А.Остапец-Свешников, мастер спорта СССР по туризму, доктор педагогических наук, профессор © Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., 2004 © ЦДЮТиК МО РФ, 2004.

Программа «Туризм» имеет **социально-педагогическую направленность.**

Актуальность программы подтверждается её востребованностью в обществе. Туристские походы, романтика дальних дорог привлекают к себе с каждым годом все большее число молодежи и подростков, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального

поведения подростков и др.). Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает школьников, осознанно относиться к самовоспитанию.

Новизна данной программы состоит в нестандартной деятельности обучающихся. Это спортивно - познавательная и краеведческая деятельность, интегрирующая в себе образовательную, оздоровительную и социальную функции и создающая за счёт их взаимодействия комплексное педагогическое средство: воспитательно – образовательно – оздоровительное, с помощью которого возникают условия для формирования личности, её духовного и физического оздоровления, формирования здорового образа жизни.

Основной **целью** программы « Туризм» является создание условий для гармоничного развития личности посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить освоение учащимися системы знаний, формирование умений, навыков в соответствии с содержанием каждого тематического блока программы

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- содействовать формированию положительных качеств личности: уважение, толерантность, ответственность, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы в том, что занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, можно делать больший упор на групповые (2 — 3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа **педагогически целесообразна**. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье.

Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. В туристических походах новое звучание получают многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются негодным ни к какому употреблению.

Организация образовательного процесса

Продолжительность обучения в рамках программы: 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 11-16 лет. В группы принимаются все желающие этого возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Годовые учебные планы составлены исходя из 34 недель занятий. В каникулярное время занятия проводятся вне учебного плана или дополнительные.

В данной программе предусматриваются следующие **формы организации** детей на учебных занятиях: коллективные, групповые и индивидуальные.

Формы обучения:

1. практические и теоретические учебные занятия;
2. работа по индивидуальным планам;
3. участие в городских, краевых соревнованиях по туризму;
4. участие в учебно-тренировочных сборах;
5. походы, экскурсии, экспедиции;
6. контрольные занятия.

Обучающиеся допускаются к практическим занятиям после прохождения инструктажа по технике безопасности.

Контрольные занятия, как правило, проводятся в конце учебного года, вместе с тем могут проводиться и по окончании изучения разделов программы или наиболее важных тем.

Кроме этого, после обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного похода, многодневного туристического мероприятия – похода, слёта, соревнований, сборов и т.д.

Основные методы обучения

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности словесные, наглядные и практические методы.

Словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, распоряжения, команды и др.

Наглядные методы: метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности.

Практические методы: метод выполнения заданий, упражнений, метод игры, метод соревнований.

Ожидаемые результаты

- Школьники овладеют знаниями об основных определениях и понятиях туризма (виды, типы, формы). Познакомятся с историей и перспективами развития отечественного туризма, историей развития туризма в Красноярском крае. Они узнают о туристских и рекреационных возможностях родного края, традиционных туристских маршрутах и экскурсионных объектах, таких как памятники культуры, музейные комплексы, спортивные сооружения, заповедники, заказники, национальные парки (правила их посещения), места отдыха, санатории и курорты края. У школьников будет происходить формирование **патриотических** чувств гордости за свой край.

- Учащиеся познакомятся с туризмом, как средством формирования **здорового образа жизни**, физического и духовного развития, волевых качеств личности, самодисциплины, привития самостоятельности, коммуникативных, трудовых и прикладных навыков. А также: туризм как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях.

- В течение занятий школьники узнают: характеристики **спортивных** элементов туризма: преодоление естественных препятствий природного рельефа местности, значительные скорости передвижения, ограничение во времени, непрерывность маршрута, максимальная автономность. Совокупность физических, технических и тактических действий туриста-спортсмена с максимальным обеспечением безопасности. Вопросы **выживания** в экстремальных условиях. Школьники поймут, что это - вид спорта с активной двигательной деятельностью, требующей специфической многоборной специальной туристской выносливости, где присутствует многочасовая работа циклического и ациклического характера умеренных и максимальных мощностей, соревновательный характер спортивного туризма. Учащиеся познакомятся с разрядными требованиями по спортивному туризму, туристскими нормативами на значки «Юный турист России» и «Турист России». Для некоторых учащихся этот вид занятости станет **началом профессиональной деятельности** и получения таких специальностей как пожарного, военного, спасателя.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - **контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися, «Центр туризма и краеведения», Красноярск, 2006г.,
2. К.В.Бардин. Азбука туризма, «Просвещение», 1981г.,
3. Безруких В.А., Кириллов М.В., Физическая география Красноярского края и республики Хакасии, Красноярск, 1993г.;
4. М.С. Бриль. Отбор в спортивных играх. Москва. ФиС. 1982
5. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование, образовательно-издательский центр «Академия», М., 2007
7. Корытный Л.М. Реки Красноярского края. Красноярск, 1991г.;
8. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., «Программа юные туристы-краеведы», 2004 © ЦДЮТиК МО РФ, 2004
9. «Основы безопасности жизнедеятельности» 9 класс, А.Т.Смирнов, М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, «Астрель», 2001год.
10. «Основы безопасности жизнедеятельности», 9 класс ,А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Академический школьный учебник, «Просвещение», 2009год.
11. А.В.Романов. Физические нагрузки в спортивной тренировке. – Рига, ЛГИФК, 1976.
12. Энциклопедия туриста, М., БРЭ, 1993г.,

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Видеоролики «Туристический фестиваль «Слёт поколений», «Водный поход 1 кат.сл. по р.Мана», «Горный поход 1 кат.сл. Горный Алтай», «Велопробег до Саяно-Шушенской ГЭС», автор Кудряшова С.В.
2. <http://www.patriotvrn.ru/turizm/informaciya/317-programma-lyunye-instruktory-turizmar>
3. <http://duc-mzk.ru/turistsko-kraevedcheskaya/programmy/89-yunye-instruktory-turizma>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА
(групповое снаряжение)

1. Палатка – 4 шт.,
2. Костровые принадлежности – 1 комплект,
3. Топор – 2 шт.,
4. Кухонный набор – 1 комплект,
5. Аптечка – 1 комплект,
6. Тент – 1 шт.,
7. Ремкомплект – 1 комплект,
8. Верёвка-реп – 20м,
9. Карты района похода – 1 комплект,
10. Компас – 2 шт.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристической подготовки (пешеходный туризм)				
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма.	2	1	1
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристического быта. Привалы, ночёвки.	2	1	1
1.4	Подготовка к походу, к путешествию.	2	1	1
1.5	Питание в туристическом походе.	2	1	1
1.6	Техника и тактика в туристическом походе.	4	2	2
1.7	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.	2	1	1
1.8	Подведение итогов туристического путешествия.	2	1	1
		20	10	10
2. Топография и ориентирование.				
2.1	Топография и спортивные карты	2	1	1
2.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1
2.3	Измерение расстояния по карте	2	1	1
2.4	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
		8	4	4
3. Краеведение				
3.1	Туристические возможности Красноярского края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
3.2	Изучение районов путешествия	4	2	2
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы	2	1	1
3.4	Экологические аспекты путешествия	2	1	1
		12	6	6
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		8	4	4
5. Общая и спортивная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях	2	1	1

	организма человека и влияние физических упражнений			
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	8		8
5.4	Специальная физическая подготовка	8		8
		20	2	18
		64	26	38
Зачетный летний поход - вне сетки часов				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристической подготовки (пешеходный туризм)

1.1. Туристические путешествия. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

1.2. Личное снаряжение и групповое снаряжение, уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской

группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

1.3. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

1.4. Подготовка к походу

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

1.5. Питание туристской группы

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

1.6. Техника и тактика в туристическом походе

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

1.7. Обеспечение безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топография и спортивные карты

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на

спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

2.2. Компас, работа с компасом

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

2.3. Измерение расстояния по карте

Масштабы карт. Устройство прибора курвиметр.

Практические занятия

Определение расстояния при помощи курвиметра.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Действия в случае потери ориентировки.

3. Краеведение

3.1. Туристические возможности Красноярского края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Знакомство с национальными парками, заповедниками, заказниками Красноярского края. Памятники природы. Рекреационные возможности Красноярского края. Музеи г.Красноярска.

3.2. Изучение районов путешествия

Туристические маршруты центральной и южной части Красноярского края. Знакомство с отчётами многодневных походов. Просмотр видеофильмов.

3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы

Мероприятия, проводимые туристами по уборке мусора на стоянках по маршруту. Работы по общественно-полезной деятельности, согласование работ с местными органами самоуправления. Мероприятия по охране памятников природы.

3.4. Экологические аспекты путешествия

Изучение особенностей экологической обстановки на территории предполагаемых маршрутов. Мероприятия по обеспечению личной безопасности и правил поведения следования по маршруту.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Лекарственные растения Красноярского края. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

5. Общая физическая и спортивная подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Основные сведения о строении и функциях костно-мышечной, кровеносной, дыхательной, выделительной и нервной системах. Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье человека. Влияние специальных физических упражнений на развитие профессиональных навыков туриста-спортсмена.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Обязательность прохождения медицинского освидетельствования перед началом учебно-тренировочных занятий. Врачебный контроль в течение учебного года. Необходимость самоконтроля на тренировках по предупреждению травм и переутомления.

5.3. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

5.4. Специальная физическая подготовка

Изучение на практике навыков вязания узлов, одевания специального снаряжения и прохождения этапов «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Спуск. Подъем» с использованием усов самостраховки.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Лист регистрации изменений к рабочей программе дополнительного образования детей
«Туризм»

Педагог: Кудряшова С.В.

№	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

Отчёт о выполнении реализуемой учебной программы
дополнительного образования детей «Туризм»

Педагог: Кудряшова С.В.

Количество часов в неделю – 1ч., в год – 34ч.

Разделы\ темы	Часов по РП	Часов к\р, п\р по РП	Проведено часов				год
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	

Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата	
				По плану	Факт
1	1. Основы туристической подготовки (пешеходный туризм)	Туристические путешествия, история развития туризма.	2		
2		Личное и групповое туристское снаряжение	2		
3		Личное и групповое туристское снаряжение	2		
4		Организация туристического быта. Привалы, ночёвки.	2		
5		Подготовка к походу, к путешествию.	2		
6		Питание в туристическом походе.	2		
7		Техника и тактика в туристическом походе.	2		
8		Техника и тактика в туристическом походе.	2		
9		Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.	2		
10		Подведение итогов туристического путешествия.	2		
11	2. Топография и ориентирование.	Топография и спортивные карты	2		
12		Компас. Работа с компасом.	2		
13		Измерение расстояния по карте	2		
14		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2		
15	3. Краеведение	Туристические возможности Красноярского края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
16		Туристические возможности Красноярского края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
17		Изучение районов путешествия	2		
18		Изучение районов путешествия	2		
19		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы	2		
20		Экологические аспекты путешествия	2		
21	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2		
22		Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2		
23		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2		
24		Приёмы транспортировки пострадавшего	2		
25		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	2		
26		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2		
27	5. Общая и спортивная физическая подготовка	Общая физическая подготовка	2		
28		Общая физическая подготовка	2		
29		Общая физическая подготовка	2		
30		Общая физическая подготовка	2		
31		Специальная физическая подготовка	2		
32		Специальная физическая подготовка	2		
33		Специальная физическая подготовка	2		
34		Специальная физическая подготовка	2		
		Итого	68		

