

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Основная цель и задачи программы
3. Механизм реализации программы
4. Учебно - тематический план
5. Содержание программы по годам
 - 5.1 Содержание программы первого года обучения
 - 5.2 Содержание программы второго года обучения
 - 5.3 Содержание программы третьего года обучения
6. Формы контроля
7. Результаты освоения программного материала
8. Предполагаемые результаты реализации программы
9. Критерии оценки эффективности работы по программе
10. Методическое обеспечение программы
11. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка.

В настоящее время общественное развитие страны требует от педагогов подготовки активных, самостоятельных, творческих личностей, адаптированных к условиям современной жизни. Школа уделяет основное внимание обучению, а не развитию и воспитанию; она не учит принимать жизненно важные решения и нести за них реальную ответственность. При должной организации туристско-краеведческая деятельность может стать развивающей и воспитывающей, поскольку она организует деятельность ребят, которая обеспечивает развитие личностных качеств воспитанников в условиях и ситуациях дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях и качествах. Кубанские девчонки и мальчишки изучают родной край на уроках: биологии, географии, истории, кубановедению, а во внеурочное время отправляются в туристские путешествия, где приобретают основы патриотизма и понимания своей малой родины.

Туризм, самая доступная форма активного отдыха, при котором, используя естественные средства (походы, путешествия, экскурсии, туристские слёты и соревнования, краеведческие природоохранные мероприятия), мы воспитываем здоровое подрастающее поколение с твердыми патриотическими взглядами. Поколение способное любить и защищать Родину, сохранять и приумножать наследие родного края.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуется не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, но и общефизические. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях, знакомство с красотами родного края. Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма.

Занятия туризмом способствуют развитию физкультурно-массовой работы с молодежью, через систематические тренировки, содействуют всестороннему, гармоничному развитию личности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий по развитию детско-юношеского туризма. Туристские походы и экскурсии очень привлекательные для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа поможет:

- восполнить недостаток двигательной активности у детей;
- организовать досуг и укрепление здоровья подрастающего поколения;
- овладеть навыками и техническими приёмами туризма;
- развивать краеведческие знания региона..

Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

2. Основная цель и задачи Программы

Целью программы спортивно-оздоровительного туризма является создание оптимальных условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса, способного вовлечь в спортивное туристское движение как можно больше молодежи, реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на духовное и физическое совершенствование личности.

Цель может быть достигнута путем решения основных задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и выработки умений и навыков здорового образа жизни;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и туризма;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- готовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

И конкретных, специальных задач:

- повышение уровня специально физической подготовки для роста спортивного мастерства туриста;
- совершенствование специальных - технических туристических навыков;
- развитие силовой, специальной выносливости, координационных способностей туриста;
- воспитание волевых качеств туриста и практическое применение их на соревнованиях;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму.

3. Механизм реализации Программы

Для достижения цели программы спортивно - оздоровительного туризма необходимо выполнение поставленных задач, через реализацию

программных мероприятий. Программные мероприятия осуществляются по направлениям:

- секционные - занятия в кружке;
- рекреационные - походы выходного дня, турпоходы, пешие прогулки, путешествия, слёты, фестивали, туристские лагеря и т.д.;
- физкультурно-спортивные - соревнования по туризму и ориентированию, категорийные походы, сборы и др.;
- краеведческие - тематические экскурсии, туристско-краеведческие экспедиции, научно-практические конференции, олимпиады и т.д.

Режим и организация работы туристского объединения. Программа обучения рассчитана на учащихся общеобразовательных школ 4 - 8 классов. Время, отведённое на обучение, составляет 102 учебных часов год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности, в том числе подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований. Практические занятия составляют большую часть программы. Срок реализации Программы 3 года. Возраст ребят занимающихся «Спортивно-оздоровительным туризмом» 10 – 14 лет.

Методы обучения: словесные (рассказ, лекция, объяснение, беседа), наглядные (показ, демонстрация, экскурсия, наблюдение), практические, игровые, поисковые, проблемные, исследовательские, соревновательные и методы контроля.

Основной формой подготовки юных туристов является занятие. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей и соблюдением оптимально возрастного двигательного режима, индивидуальных различий уровня физической подготовленности, что способствует сохранению здоровья.

Основные виды занятий:

- теоретические занятия - первоначальное изучение материала;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений, участие в туристских соревнованиях и др.)- необходимы для закрепления знаний, умений и навыков;
- учебно-тренировочные (семинары, походы выходного дня, туристические походы - соединение теории с практикой);
- повторно – обобщающие;
- комбинированные.

Формы проведения занятий применяются: фронтальные, групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, парные.

При обучении используются технологии: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода, игровые.

Программа основывается на принципах: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий, а также принципы

оздоровительной направленности. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражаются в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Форма освоение учебного материала ступенчатая:

1 ступень – первый год обучения: специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности. Проведение походов и соревнований в облегченных условиях.

2 ступень - второй год обучения: на данной ступени воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по туристическому многоборью, участвовать в походах. Этап предполагает присвоение юношеских спортивных разрядов.

3 ступень – третий год обучения: совершенствование спортивного мастерства. Участие в соревнованиях разного уровня. Прохождение походов.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных школ. Интегрируется с учебными предметами: природоведением, географией, историей, биологией, а также физкультурой (сочетается обучение с различными видами спорта: спортивное ориентирование, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика).

4. Учебно – тематический план.

Программа охватывает вопросы теоретической и практической подготовки обучающихся. При освоении учебного материала на теоретическую подготовку отводится от общего количества времени до 3-5 процентов времени, при этом учитываются этапы обучения и задачи изучения материала. Кроме часов, включенных в расписание, проводятся занятия по «скользящему графику». Это могут быть тренировочные походы выходного дня, выезды на районные соревнования.

Таблица тематического распределения часов:

№ п/п	Содержание программы	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		1	2	3	
		Нп-1	Нп-2	Нп-3	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	30
2	Общая физическая	32	32	32	96

	подготовка(ОФП)				
3	Специально физическая подготовка(СФП)	30	30	30	90
4	Тактическая подготовка	10	10	10	30
5	Техническая подготовка	20	20	20	60
	ИТОГО	102	102	102	306

5. Содержание программы спортивно-оздоровительного туризма.

Содержание программы включает в себя теоретическую подготовку; общую физическую подготовку; специально - физическую подготовку, тактическую и техническую подготовки.

5.1. Содержание

программы спортивно-оздоровительного туризма.

Первый год обучения - 102 часа. Группа начальной подготовки (НП-1).

1. Теоретическая подготовка(10ч.).

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

1.2. 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.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. 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.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

1.10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

2. Общая физическая подготовка-32ч.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка-30ч.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

3.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

3.4. Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

3.5. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

3.6. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

3.8. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

4. Тактическая подготовка-10ч.

4.1. Действия определения места.

4.2. Действия организации привалов и ночлегов.

4.3. Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.

4.4. Определение ситуации и момента.

4.5. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.6. Соревновательный настрой.

4.7. Аутотренинг.

5. Техническая подготовка-20ч.

5.1. Движение в колонне, строю.

5.2. Движение по склону, подъем и спуск.

5.3. Движение с альпенштоком.

5.4 Движение с компасом.

5.5. Вязка узлов.

5.6. Движение по веревкам.

5.7. Установка палатки.

5.8. Виды костров.

5.2. Содержание

программы спортивно-оздоровительного туризма.

Второй год обучения-102часа. Группа начальной подготовки (НП-2).

1.Теоретическая подготовка-10ч.

1.1.Туристские путешествия, история развития туризма

Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

1.4.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

1.6. Питание в туристском походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

1.7. Туристские должности в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

1.10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

Систематические занятия физическими 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 спортсменов.

2. Общая физическая подготовка-32ч.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка-30ч.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте:

Понятие о топографической и спортивной карте

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

3.2. Условные знаки:

Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут:

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

3.4. Компас, работа с компасом:

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

3.5. Измерение расстояний:

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

3.6. Способы ориентирования:

Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

3.8. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

4. Тактическая подготовка-10ч.

4.1. Действия определения места.

4.2. Действия организации привалов и ночлегов.

4.3. Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.

4.4. Определение ситуации и момента.

4.5. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.6. Соревновательный настрой.

4.7. Аутотренинг.

5. Техническая подготовка-20ч.

5.1. Движение в колонне, строю.

5.2. Движение по склону, подъем и спуск.

5.3. Движение с альпенштоком.

5.4 Движение с компасом.

5.5. Вязка узлов.

- 5.6. Движение по веревкам.
- 5.7. Установка палатки.
- 5.8. Виды костров.

5.3. Содержание

программы спортивно-оздоровительного туризма.

Третий год обучения-102 часа. Группа начальной подготовки (НП-3).

1. Теоретическая подготовка-10ч.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туристские нормативы и значки «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

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.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки.

1.4 Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

1.6. Питание в туристском походе

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

1.7. Туристские должности в группе. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
Использование простейших узлов и техника их вязания.

1.10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Походная медицинская аптечка. Составление 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.

2.Общая физическая подготовка-32ч.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка-30ч.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

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

3.2. Условные знаки.

Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

3.4. Компас, работа с компасом.

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

3.5. Измерение расстояний.

Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

3.6. Способы ориентирования.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода 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.

3.8. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

4. Тактическая подготовка-10ч.

4.1. Действия определения места.

4.2. Действия организации привалов и ночлегов.

4.3. Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.

4.4. Определение ситуации и момента.

4.5. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.6. Соревновательный настрой.

4.7. Аутотренинг.

5. Техническая подготовка-20ч.

5.1. Движение в колонне, строю.

5.2. Движение по склону, подъем и спуск.

5.3. Движение с альпенштоком.

5.4. Движение с компасом.

5.5. Вязка узлов.

5.6. Движение по веревкам.

5.7. Установка палатки.

5.8. Виды костров.

6. Формы контроля.

Для повышения результативности реализации программы проводится контроль:

-начальный (беседы с родителями, медицинский осмотр состояния здоровья);

-текущий (контроль уровня теоретических и практических знаний, уровня физической подготовленности);

-итоговый (соревнования, походы, установление спортивных разрядов).

Формы диагностики и оценки результативности учащихся:

1. Наблюдение.

2. Собеседование.

3. Спортивные достижения учащихся.

4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.

5. Тестирование уровня физической подготовленности и сдача контрольных нормативов (2 раза в год).

6. Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного мастерства.

7. Результаты освоения программного материала

Практическая значимость программы обусловлена положительными результатами. По завершению курса обучения в кружке ребята должны:

Знать:

Алгоритм подготовки похода.

Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.

Правила психологии общения в походе.

Специфику отдельных видов туризма.

Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.

Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.

Спортивный туристский инвентарь.

Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.

Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Основы знаний: о здоровье, ЗОЖ, туризме (понятия, термины), топографии, ориентирования, основы выживания в экстремальных условиях.

Уметь:

Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).

Составлять отчет о походе.

Выполнять все операции походного быта.

Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.

Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.

Самостоятельно ориентироваться на местности.

Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.

Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.

Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.

Ориентироваться по звуку, следам.

Правильно действовать в случае потери ориентира.

Преодолевать естественные и искусственные преграды.

Находить объекты на карте, на местности, передвигаться по пересеченной местности.

Жить в походных условиях, оказывать доврачебную помощь.

Владеть:

Техническими и тактическими приемами туризма для участия в соревнованиях разного уровня.

Навыками передвижения по маршруту разной сложности.

Знаниями размещения лагеря для стоянки, согласно правил и требований безопасности.

8. Результаты реализации программы

В результате реализации Программы предполагается достижение следующих показателей:

1. Участие школьников в массовых туристско - краеведческих мероприятиях (учебно-тематические экскурсии, походы, туристские слёты, краеведческие конкурсы, олимпиады, научно-практические конференции).
2. Разработка новых природно-рекреационных маршрутов по краю и тематических экскурсий, связанных с и историко-культурной деятельностью региона.
3. Ежегодное участие во Всекубанской спартакиаде «Спортивные надежды Кубани» по спортивному туризму.
4. Повышение у воспитанников туристического мастерства, выполнение спортивных разрядов и нормативов на значок: «Юный турист России».
5. Участие в соревнованиях разного уровня и походах.
6. Укрепление материально-технической туристской базы, приобретение специального туристского снаряжения и инвентаря.
7. Увеличение количества занимающихся в кружках, объединениях туристской и краеведческой направленности:
8. Улучшение физического здоровья учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств и личностное самоопределение. Предотвращение негативных явлений в подростковой среде;
9. Популяризация и пропаганда спортивно-оздоровительного туризма.

9. Критерии оценки эффективности работы по программе.

Эффективность работы по программе оценивается следующими критериями:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у обучающихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

10. Методическое обеспечение программы.

Для прохождения программного материала необходимо информационно - методическое сопровождение программы:

- разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конференций;
- дидактические и лекционные материалы, методики исследовательской работы.

Для проведения занятий необходимо имеет хорошую материально - техническую базу: туристическое снаряжение, оборудование, спортивный инвентарь, рельефную территорию для проведения занятий.

Тематическое содержание программы	Формы занятий	Техническое оснащение, дидактический материал
1.Виды и формы туризма	Лекция, DVD диск, видеоролик	DVD-плеер, телевизор, видеомаягнитофон
2.Туристское снаряжение	Беседа, игра, соревнование, поход	Буклеты, рекламные проспекты, групповое снаряжение
3.Основные этапы подготовки к походу	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение
4.Туристские биваки	Лекция, игра, соревнование, поход	Бивачное снаряжение
5.Туристская топография	Лекция, топографический диктант, решение задач, игры, соревнование	Компаса, карты в ассортименте, линейки, циркули, раздаточный материал, рулетка, оборудование дистанций ориентирования, секундомеры
6.Ориентирование	Лекция, видеофильм, игры, конкурсы, соревнования, походы	Рельефные места занятий с различными уклонами, подъемами, спусками, соответствующие карты
7.Туристские соревнования	Лекция, беседа, наставничество, игры,	Пересеченная местность, страховочное

	соревнования	снаряжение
8.Работа с веревкой	Беседа, игры, конкурсы, домашние задания, поход	Расходные концы, групповое и индивидуальное страховочное снаряжение
9.Инструктаж по ТБ	Лекция	Журнал по ТБ

Печатные пособия. Используемая литература.

1. Самойленко А.А. «Теория методика и практика детско-юношеского туризма». –Краснодар, КСЭИ, 2011 г.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно Оздоровительный туризм». – М., Советский спорт, 2004 г.
3. Ильин А., «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», - М., Эксмо, 2005 г.
4. Верба И.А., Голицин С.М. и др., «Туризм в школе», - М., «Физкультура и спорт», 1989 г.
5. Гоголадзе В.Н., «Соревнования по поисково-спасательным работам в природной среде», - М., 2004 г.
6. Алексеев В.Е. "Юный турист. - М., 1980 г.
7. Балабин М.А. "Туристская секция коллектива физкультуры - М.: Профиздат, 1988 г.
8. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992 г.
9. Берман А.Е. "Юный турист". - М.: ФиС., 1971 г.
10. Бондарец М.П. "Ателье туриста". - М.: ФиС., 1990 г.
11. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990 г.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. "Школа туристских вожаков".- М.: ВЛАДОС, 1999 г.
13. Курилова В.И. "Туризм". - М.: Просвещение, 1988 г.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. "Полевые туристские лагеря". - М.: ВЛАДОС, 2000 г.
15. Пасечный П.С., Алешин В.М. Туристская топография". - М.: Профиздат, 1985 г.
16. Самодельное туристское снаряжение. М. ФиС., 1986 г.
17. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование". - М., 1990 г.
18. Туризм и спортивное ориентирование. / сост. В. И Ганапольский -М., 1987
19. Физическая подготовка туристов. - М., 1985 г.
20. Штюмер Ю.А. "Профилактика туристского травматизма". - М., 1992 г.
21. Энциклопедия туриста. - М., 1993 г.

22. Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.

23. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

УТВЕРЖДЕНО
Муниципальным казенным учреждением
«МЦ СДНО» _____ 2016 г.
Директор МКУ «МЦ СДНО» _____ С.П.Фисунова
Решением методического объединения учителей
физической культуры Тбилисского района
Протокол № 1 от 25 августа 2016 года
Председатель _____ В.В.Латушкин

Программа

«Спортивно – оздоровительный туризм»

Возраст обучающихся 10 – 14 лет

Срок реализации программы - 3 года (начальная подготовка)

Программа разработана учителем физической культуры МБОУ
«СОШ № 3» Пономаревым Алексеем Николаевичем

Тбилисский район
2016 год