

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол №1
от «27» августа 2018 г.

Согласовано
Заместитель дир. по УВР
_____ Голинская Т.Г.
«28» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
_____ Попова И.В.
Приказ от 01.09.2018 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование учебного курса: «Спортивный туризм»

Категория учащихся: 5 «Г», 6 «А», 7 «Б» класс.

Учитель: Косов Сергей Владимирович, первая кв. категория, стаж в должности 24 года

Срок реализации программы 1 учебный год, 2018-2019.

Год составления программы: 2018

Количество часов по учебному плану: 17 часов.

Рабочую программу составил: Косов С.В.

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует патриотическому воспитанию, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Основные направления туристской работы:

- **Пеший и велосипедный туризм** – массовые и доступные виды туризма. В велосипедном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий способствует воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развитию инициативы.
- **Туристские соревнования** учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, приобретение полезных навыков.
- **Экскурсии и краеведческие исследования** – одно из действенных средств расширения общеобразовательного кругозора и специальных знаний учащихся, формирования у ребят научных интересов и профессиональных склонностей, навыков общественно-полезной деятельности. Они способствуют изучению малой родины и Отечества в целом.

Актуальность настоящей программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристской деятельности не только оздоравливает детей, но прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Программа курса «Прикладной туризм» рассчитана на учащихся 8 класса и предусматривает, прежде всего, ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, учителей физической культуры проводящих элективные курсы и курсы по выбору.

Цель программы: Развитие и расширение туристско-краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни учащихся.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Прививать эколого-туристические навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.
- Углубить и расширить эколого-краеведческие знания, полученные на уроках в школе.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению, валеологии.
- Формировать организационно-пропагандистские эколого-туристские навыки и умения.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся.
- Способствовать укреплению физического и психического состояния детей.
- Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.
- Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.
- Способствовать социализации детей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к трудовой деятельности.
- Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
- Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.
- Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.
- Предупреждать асоциальное поведение подростка.
- Совершенствовать формы взаимодействия с семьями обучающихся.

Метапредметные результаты:

- готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;

Личностные результаты:

- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;
- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;
- уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Основными формами занятий являются:

- Беседа
- Практикум
- Лекция
- Урок
- Практическая или самостоятельная работа
- Экскурсия
- Тренировки
- Туристский поход

Ожидаемые результаты:

Основы туристской подготовки. Специальная туристская подготовка	
<i>Знания</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Основные сведения по истории развития туризма в России. • Виды туризма.

	<ul style="list-style-type: none"> • Законы, правила, нормы поведения юных туристов. • Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. • Порядок подготовки к походу. • Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. • Основные правила движения группы на маршруте. • Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. • Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. • Выбор места для бивака, привала. • Установка палатки и размещение в ней вещей. • Разведение костра. • Заготовка дров. • Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Топография и ориентирование	
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о масштабе карты. • Оформление карт. Их отличительные свойства. • Различия топографических и спортивных карт. • Группы условных знаков. • Изображение рельефа на карте. • Типичные формы рельефа.
	<ul style="list-style-type: none"> • Стороны горизонта. • Понятие азимута и его определение. • Устройство компаса. • Четыре действия с компасом. • Понятие ориентиров
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Определение масштаба и расстояния по карте. • Копирование участков маршрута на кальку. • Нанесение маршрута на карту. • Чтение и изображение топографических знаков. • Определение рельефа по карте. • Измерение и построение азимутов. • Ориентирование карты по компасу. • Движение по азимуту с помощью компаса.

Краеведение	
<i>Знания</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. • Транспортные магистрали. • Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. • Памятники истории, культуры и природы родного края. • Музеи. • Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. • Работа в музеях, архивах, библиотеках.
<i>Умения и навыки</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Оформление дневника похода. • Разработка маршрута по интересным местам своего края. • Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. • Выполнение краеведческих заданий на маршруте.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	
<i>Знания</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиенические требования при занятиях туризмом. • Гигиена тела, одежды и обуви. • Сущность закаливания и систематических занятий спортом. • Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. • Назначение и дозировка препаратов. • Личная аптечка туриста. • Способы транспортировки. • Определение способа транспортировки пострадавшего.
<i>Умения и навыки</i>	<p>Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего</p>

Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Знания</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Краткие сведения о строении организма человека. • Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. • Значение врачебного контроля и самоконтроля.
<i>Умения и навыки</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15 %. • Изучение приемов самомассажа. • Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. • Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	—
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	1	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе..	1	1	
1.5.	Наведение этапов. Личное прохождение этапов.	2		2
1.6.	Страховка и сопровождение	1	-	1
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1	1	-
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимут.	1	1	-
2.3.	Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования	1		
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
4.2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3	-	3
	Итого:	17 ч.		

Календарно-тематическое планирование.

7 «Б» класс.

№	Тема (раздел)	Кол-во часов	Планируемые результаты обучения		Возможные виды деятельности	Формы контроля	Дата проведения	
			Основные вопросы, понятия	Предметные результаты			по плану	факт ич
	Раздел 1. Основы туристской подготовки	8						
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	История развития туризма в России	Изучить новые понятия	Беседа, рассказ учителя, сообщение	Опрос	07.09. (14.09.)	
2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Понятие о личном и групповом снаряжении	Знать перечень снаряжения	Беседа, сообщения учеников	Опрос	21.09. (28.09.)	
3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Снаряжение для зимних и летних походов	Требования к снаряжению	Беседа, работа с тетрадями	Практическая работа группах	05.10. (12.10.)	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	Выбор места для привала и ночлега	Требования к месту для привала и бивака	Работа в группах, презентация	Тестирование	19.10. (26.10.)	
5	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе..	1	Составление плана похода	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке	Беседа	Фронтальный опрос	09.11. (16.11.)	
6	Наведение этапов. Личное прохождение этапов.	1	ТБ при наведение этапов и прохождении дистанции	Знать этапы прохождения дистанции	Рассказ, презентация	Проверочная работа	23.11. (30.11.)	
7	Наведение этапов. Личное прохождение	1	ТБ при наведение этапов и прохожде		Беседа, презентация	Опрос	07.12. (14.12.)	

	этапов.		нии дистанци и					
8	Страховка и сопровождение	1	Правила страховки и сопровождения	Знать основные опасности	Рассказ, презентация	Тестирование	21.12. (28.12.)	
	Топография и ориентирование	3						
9	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1	Определение топографии и топографических карт.	Знать: масштаб, виды масштаба, условные знаки.	Сообщение учеников, презентация	Опрос. Топографические диктанты	11.01. (18.01.)	
10	Ориентирование по горизонту, азимут.	1	Основные направления на стороны горизонта	Определение сторон горизонта		Работа в группах	25.01. (01.02.)	
11	Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования	1	Определение азимута. Измерение и построение.	Типы компасов, устройство компаса Андрианова	Рассказ,	Самостоятельная работа	08.02. (15.02.)	
	Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2						
12	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка	1	Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви.	Состав походной аптечки. Личная аптечка туриста.	Рассказ, сообщение.	Опрос	22.02. (01.03.)	
13	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1				Практика	15.03. (22.03.)	
	Общая и специальная физическая подготовка	4						

14	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	Мышцы, их строение и взаимодействие	Объективные и субъективные данные самоконтроля	Сообщение учеников, рассказ учителя	Опрос	05.04. (12.04.)	
15	Общая физическая подготовка	1	Характеристика средств ф/п применяемых в обучении.	Основная задача ОФП.	Беседа, презентация	Работа в группах	19.04. (26.04.)	
16	Специальная физическая подготовка.	1	Индивидуальный подход в ОФП и СФП.	Основная цель тренировочных походов	Рассказ учителя, презентация.	Контрольная работа.	03.05. (10.05.)	
17	Итоговый зачет.						17.05. (24.05.)	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, 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 ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. 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.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о

походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.2. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3. Компас, работа с компасом.

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия

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.).

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере 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.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. 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.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. 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

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.3. 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 и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида

тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

№	Разделы программы:	Формы занятий		Формы подведения итогов	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки Туристская подготовка. Специальная туристская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка • практическая работа 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельная работа • практическая работа 	<ul style="list-style-type: none"> • соревнование • слет • поход • конкурс
2.	Топография и ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • игра на местности 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельная работа 	<ul style="list-style-type: none"> • соревнование
3.	Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • викторина • конкурс • исследование • практикум • экскурсия 	<ul style="list-style-type: none"> • олимпиада • самостоятельная работа • тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> • конференция • конкурс • смотр
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • практическая работа • практикум • самостоятельная работа 	<ul style="list-style-type: none"> • экзамен • тестирование • практическая работа 	<ul style="list-style-type: none"> • конкурс • смотр
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка • игра 	<ul style="list-style-type: none"> • экзамен • тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> • соревнование • конкурс
6.	Факультативные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • лекция • игра 	Разные	Разные	Разные

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НЕОБХОДИМО:

Материально-техническое обеспечение	Методическое обеспечение
Учебный кабинет, туристское и	Информационная и справочная литература, разработки и

специальное туристское снаряжение (примерный список снаряжения для проведения профильного лагеря или похода прилагается).	сценарии различных мероприятий, положения и условия проведения различных соревнований, диагностические методики для определения ЗУН обучающихся, наглядные тематические пособия, дидактический и раздаточный материал в соответствии с разделами программы.
---	---

Приложение

Примерное оборудование лагеря (материально-техническая база) на группу из 15 человек.

Список личного снаряжения

- 1.Рюкзак или сумка
- 2.Запасная обувь
- 3.Куртка теплая
- 4.Куртка легкая или ветровка
- 5.Накидка от дождя или зонт
- 6.Костюм спортивный
- 7.Свитер
- 8.Рубашка, футболка
- 9.Головной убор
- 10.Трусы, плавки
- 11.Носки шерстяные
- 12.Носки х/б
- 13.Запасной комплект одежды и белья
- 14.КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- 15.Туалетные принадлежности
(полотенце, зубная щетка, паста, мыло)
- 16.Платок носовой
- 17.Туалетная бумага
- 18.Фонарь
- 19.Личная медаптечка
- 20.Записная книжка, карандаш
- 21.Одеяло или спальный мешок

Список группового снаряжения

- 1.Палатки (общее количество мест на 15 человек)
- 2.Палатка продуктовая
- 3.Велосипеды (общее количество мест на 15 человек)
- 4.Тент полиэтиленовый 3х5 м
- 5.Веревки для спортивных тренировок во время дней отдыха – 4 бухты по 30 м
- 6.Обвязки – 4 комплекта, карабины – 10 шт.
- 7.Мяч футбольный
- 8.Мяч волейбольный
- 9.Костровище
- 10.Ведро варочные 12 л – 3 шт.
- 11.Котелок 5 л
- 12.Пила двуручная
- 13.Топоры – 3 шт.
- 14.Клеенка обеденная – 2 шт.
- 15.Моющее средство – 2 фл., стиральный порошок – 2 уп.
- 16.Доска кухонная – 2 шт.
- 17.Полотенца кухонные – 2 шт.
- 18.Половник – 2 шт.
- 19.Рукавицы костровые – 2 шт.
- 20.Кухонная посуда (миски, кружки, дуршлаг, ложки, ножи) - комплект

- 21.Свечи – 10 шт.
- 22.Компас
- 23.Перчатки – 10 шт.
- 24.Ремнабор
- 25.Аптечка
- 26.Фотоаппарат – 2 шт.
- 27.Мешки полиэтиленовые для продуктов
- 28.Репеллент от комаров
- 29.Лопата
- 30.Карта местности
- 31.Письменные принадлежности
- 32.Документы
33. Велошлемы
- 34.Методическая и справочная литература

Содержание медицинской аптечки

- 1.Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
- 2.Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
- 3.Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
- 4.Сода двуокислая в порошке – 1 уп.
- 5.Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
- 6.Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
- 7.Левомецетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
- 8.Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
- 9.Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
- 10.Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
- 11.Крем «Детский» - 1 тубик
- 12.Бальзам «Звездочка» -1 шт.
- 13.Масло облепиховое – 50 мл
- 14.Бинты стерильные – 5 шт.
- 15.Бинты нестерильные – 5 шт.
- 16.Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
- 17.Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
- 18.Жгут резиновый – 1 шт.
- 19.Раствор йода спиртовой 5% - 2 фл.
- 20.Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% - 2 фл.
- 21.Лейкопластырь бактерицидный – 10 шт.
- 22.Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
- 23.Нашатырный спирт 10% - 1 фл.
- 24.Раствор перекиси водорода 3% - 2 фл.
- 25.Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
- 26.Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
- 27.Напальчик резиновый – 5 шт.
- 28.Бинт эластичный – 2 шт.
- 29.Бинт-сетка эластичный – 5 шт.
- 30.Ножницы – 1 шт.

Содержание ремнабора

- 1.Пассатижи
- 2.Отвертка
- 3.Ножницы
- 4.Шило
- 5.Молоток
- 6.Гвозди разные
- 7.Проволока медная
- 8.Лента липкая
- 9.Лента киперная

10. Иголочки разные
11. Нитки простые, капроновые
12. Резина
13. Болты
14. Клей
15. Кусочки ткани
16. Наждачная бумага

Список использованной литературы:

1. Шестерников Е.Е. Комплекс мероприятий по программе охраны здоровья детей и подростков «Завуч», №5, 2004г.
2. Тараканова Л.А. Здоровье сберегающие технологии «Завуч», №2, 2002г.
Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе «Начальная школа», №4, 2005г.
3. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 1987г.
4. Миронова О.И. «Психолого – педагогическое сопровождение работы в детском оздоровительном лагере». Учебно-методическое пособие. ПБОЮЛ Першина Т.В. Тамбов, 2004г.
5. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. «В поход с классом». Пособие для классного руководителя. М., Творческий Центр, 2004г.
6. Беккер И.Л. «Времена года». Книга юного фенолога. М., Творческий Центр, 2001г.
7. Материалы журнала «Турист» разных лет.
8. Григоренко Ю.Н. «Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере» Кипарис – 3. М., Педагогическое общество России, 2003г.
9. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2004г.
10. Абросимова Г.Н., Трубачева М.Е. «Опыт патриотического воспитания младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности». Пособие по реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы». М., «АРКТИ», 2004г.
11. Приказ Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».
12. Тамбовская энциклопедия. Под ред. Л.Г.Протасова. Тамбов, 2004.
13. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
14. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Алешин В.М., Серебреников АЛ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
16. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
17. Бардин КВ. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
18. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М.: Профиздат, 1990.
19. Герман ЮЛ. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998гг./ Сост. Ю.С.Константинов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
22. Иванов Е.Л.. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
23. Иванов В. Д., Федотов ЮЛ. Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
25. Коган ВТ. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
26. Кодыш ЭЛ. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
27. Обеспечение безопасности в велосипедных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист»,

1976.

28. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
30. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью). Сафронов В. А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
31. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
32. Программы для системы дополнительного образования «Юные туристы», «Пешеходный туризм», «Велосипедный туризм». – Тамбов, ОБЛСЮТУР, 2001.