

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации
Прокопьевского муниципального округа
МБОУ «СОШ № 34»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей естественно-математического
цикла

Прибула Н.Н.
Протокол №1
от « 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Куслина И.В.
Протокол №1
от « 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шахурина Т.В.
Приказ № 208
от «31» 08 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Туристы-многоборцы

для 5-8 классов основного общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Демидова Зоя Михайловна
учитель физической культуры

п. Краснобродский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	
4. Тематическое планирование.....	

1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий во внеурочной деятельности школьников 5-8 классов «Туристы – многоборцы», разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и требованиями результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 34».

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 34» внеурочная деятельность изучается 2 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов в 5 – 8 классов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

По предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Универсальные учебные действия:

- понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу);
- понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря;
- выполнять обязанности завхоза по снаряжению;
- выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе;
- соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»;
- соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр;
- выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр;
- выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды;
- выполнять обязанности санинструктора туристской группы;
- обсуждать работу друг друга и коллектива (команды) в целом;
- овладевать опытом исполнительской деятельности в системе должностно-ролевого самоуправления.

Для формирования личностных универсальных учебных действий предлагаются следующие виды заданий:

- участие в проектах;

- подведение итогов занятий;
- творческие задания;
- мысленное воспроизведение картины, ситуаций, видеофильма;
- самооценка события, происшествия;
- дневники достижений;

Для диагностики и формирования познавательных универсальных учебных действий следующие виды заданий:

- «лабиринты»;
- «цепочки»;
- хитроумные решения;
- составление схем-опор по ориентированию;
- работа с разного вида таблицами;

Для диагностики и формирования регулятивных универсальных учебных действий следующие виды заданий:

- «преднамеренные ошибки»;
- поиск информации в предложенных источниках;
- взаимоконтроль
- диспут
- «ищу ошибки»
- КОНОП (контрольный опрос на определенную проблему)

Для диагностики и формирования коммуникативных универсальных учебных действий следующие виды заданий:

- отзыв на работу товарища;
- групповая работа по прохождению дистанции;
- «отгадай, о ком говорим»

Обучающиеся должны знать:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своей области;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- сущность и специфические особенности организации путешествий;
- основы методики проведения поисково-исследовательской работы;
- основы методики оформления краеведческого исследования;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;

- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся должны уметь:

- общаться с людьми;
- вести исследовательские краеведческие записи;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- составлять справочную картотеку;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу;
- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими качествами:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

На протяжении всей деятельности заполняется личная книжка достижений туриста.

Эта книжка заполняется постепенно и состоит из нескольких разделов:

- совершенные походы (время, район, категория сложности, занимаемые должности, отметки об уровне функциональной подготовки);
- полученные разряды (по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью);
- выполнение краеведческой работы (научные исследования, статьи в школьных, городских СМИ, фоторепортажи, видеоролики);
- индивидуальные задачи развития и их достижения.

3.Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

I. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма.

Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристическом коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристических навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристические песни.

1.2.Поход – знакомства.

Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на месте привала, за фотоотчёт о походе. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристическим навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведённой ими работой. Фотоотчёт о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

1.3.Безопасность юного туриста.

Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с инструментами и спецснаряжением; правила гигиены туриста.

II. Азбука туристско – бытовых навыков туриста

2.1.Быт юного туриста.

Туристическое снаряжение. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристическая одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзака разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

2.2. Кухня юного туриста.

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристическая посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

2.3. Песни юного туриста.

Бардовская песня, туристическая песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чем песня.

Практические занятия. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

2.4. Природное наследие.

Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин. Краеведческие викторины, задания. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, эколог, географ, орнитолог.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений.

2.5. Туристическая стенгазета.

Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря (Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.д.)

2.6. Групповое и личное снаряжение.

Групповое снаряжение: котелки, рукавицы, посуда, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристической прогулки. Требования к уходу за снаряжением.

Практические задания. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками. Завхоз по снаряжению и его обязанности.

Личное снаряжение юного туриста: рюкзак и требования к нему, требования к обуви и одежде (белье, головной убор, спортивный костюм и пр.), личная посуда, средства личной гигиены, требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзак к туристической прогулке».

2.7. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристической прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (место для приема пищи, отдыха, гигиены, мытья посуды, забора воды и мытья посуды).

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристической прогулке.

III. В гостях у доктора Айболита

3.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.
- попадание в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки.
- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.
- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания необходимой помощи.
- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.
- правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Айболит».

3.2. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулке (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

IV. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

4.1. Туристические игры.

Проведение спортивно – туристических игр и краеведческих викторин.

Практические занятия. Проведение спортивно – туристических игр: «В поисках клада», «Зов джунглей», «Тайга зовет» и пр. Краеведческие викторины о родном крае, флоры и фауне.

4.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Дистанции соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Способы преодоления препятствий. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков.

Практические занятия. Отработка навыков преодоления препятствий.

4.3. Туристические узлы и их назначения.

Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, академический, схватывающий, грепвайн.

Практические занятия. Отработка навыков завязывания туристических узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

4.4. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; толчок палками, передвижение на лыжах по лыжне 1000м, игры на лыжах, движение боковым приставным шагами, передвижение на лыжах с грузом в рюкзаке до 2- 3 кг, передвижение в среднем темпе.

4.5. Походы выходного дня.

Подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы, лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных, в весенний лес с целью наблюдения как просыпается природа.

V. Зачетный летний однодневный поход

Разработка маршрута. Оформление документов. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение. Изучение краеведческого материала. Распределение обязанностей. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчёт о состоявшемся походе.

6 класс

I. Введение.

1.1. Оздоровительная роль туризма.

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России и Кузбассе. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристические слеты, соревнования, сборы, туристическое краеведение, их характеристика.

Практические занятия.

Знакомство с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Правила поведения юных туристов - многоборцев и техника безопасности на занятиях.

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристическому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристических походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведение при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники

безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия.

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристическому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

II. Алфавит туристско – бытовых навыков туриста

2.1. Быт юного туриста.

Туристическое снаряжение. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристическая одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзака разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

2.2. Питьевой режим.

Питьевой режим во время туристических прогулок, походов. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила транспортировки во время походов.

Практические занятия. Соблюдения правил гигиены при заборе воды для питья. Запас воды для питья и рациональное использование воды во время походов.

2.3. Песни юного туриста.

Бардовская песня, туристическая песня. Песни Ю.Визбора, В.Высоцкого, О.Митяева, В.Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чем песня.

Практические занятия. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

2.4. Природное наследие.

Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин. Краеведческие викторины, задания. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, эколог, географ, орнитолог. История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам. Ведение дневников наблюдений, впечатлений.

2.5. Туристическая стенгазета.

Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря (Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.д.)

2.6. Групповое и личное снаряжение.

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивном ориентировании, для подготовки и участия в одно – трех- дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристическое снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самоотраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самоотраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статистические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки.

Практические занятия. Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.7. Организация биваков и охрана природы.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

III. В гостях у доктора Айболита

3.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

- попадание в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки.

- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания необходимой помощи.

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

- правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Айболит».

3.2. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулке (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

IV. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

4.1. Топография. Спортивный туризм.

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование), лабиринт. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия. Знакомство с фото – и видеоматериалами об ориентировании. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Топографическая подготовка. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карте, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес а картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

4.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанции 1 – го, 2 – го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

С использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4.3. Туристические узлы и их назначения

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «Схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Практические занятия. Отработка навыков завязывания туристических узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

4.4. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Торможение. Подъём в гору.

Практические занятия. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; толчок палками, передвижение на лыжах по лыжне 1000 – 3000м, игры на лыжах, движение боковым приставным шагами, передвижение на лыжах с грузом в рюкзаке до 3-5 кг, передвижение в среднем темпе.

4.5. Походы выходного дня.

Подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы, лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных, в весенний лес с целью наблюдения как просыпается природа.

V. Зачетный летний многодневный поход

Разработка маршрута. Оформление документов. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение. Изучение краеведческого материала. Распределение обязанностей. Определение системы сменных должностей. Изучение карт. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчёт о состоявшемся походе.

7 класс

1. Введение

1.1 Значение туризма.

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России и Кузбассе. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристические слеты, соревнования, сборы, туристическое краеведение, их характеристика.

Практические занятия.

Знакомство с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2 Правила поведения туристов – многоборцев и техника безопасности на занятиях.

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристическому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристических походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведение при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия.

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристическому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристического многоборья.

2.1 Нормативные документы по туристическому многоборью.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристические слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристическому многоборью на личных, лично – командных, командных дистанциях на контрольно – туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.2 Личное снаряжение туриста – многоборца.

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивном ориентированием, для подготовки и участия в одно – трех- дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристическое снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно – трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных перчаток, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.3 Групповое снаряжение туристов – многоборцев.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статистические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки.

Практические занятия.

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.4 Техничко – тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанции 1 – го, 2 – го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

С использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «Схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.5 Техничко – тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)».

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2 – го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командной (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристического снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

С использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6 Техничко – тактическая подготовка к виду «Контрольно – туристический маршрут (КТМ)».

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 –го, 2 – го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристического снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

С использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.7 Туристические слеты и соревнования.

Задачи туристических слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия.

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и городского масштабов на личных – командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристических самоделок.

3. Ориентирование на местности

3.1 Виды ориентирования, правила соревнований.

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование), лабиринт. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия.

Знакомство с фото – и видеоматериалами об ориентировании. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.2 Топографическая подготовка.

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карте, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес а картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.3 Техника ориентирования.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с картой, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия.

Отработка приемов с картой и компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.4 Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия.

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристическому ориентированию.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристическому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно – связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристическому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристических походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Легкая атлетика.

Бег на 30, 60, 300, 500, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000м, мальчики – 3000м; бег по пересеченной местности (кросс) 2, - 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках.

Скалолазание.

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки в процессе для роста мастерства юных туристов – многоборцев.

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

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег « в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Туристические однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции 200м.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег на скорость на дистанции 30, 60м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание на перекладине. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов

6.1 Подготовка к походу. Краеведение.

Туристический поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

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

Практические занятия.

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.2 Организация туристического быта.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.3 Питание в туристическом походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.4. Туристические должности в группе.

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне.

Практические занятия.

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.5 Правила движения в походе. Подведение итогов похода.

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

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техника движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт и сдача инвентаря.

8 класс

1.Туристическое многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристического многоборья.

Виды туристического многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа (контрольно – туристический маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристическому многоборью.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристические слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристическому многоборью на личных, лично – командных, командных, командных дистанциях и контрольно – туристическом

маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристическому многоборью. Права и обязанности участников.

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов – многоборцев на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристическому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристического слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия.

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристическому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Обработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста – многоборца.

Перечень личного снаряжения туриста – многоборца. Специальное туристического снаряжения. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Походное снаряжение. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия.

Специальное снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика самостраховки на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста – многоборца.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия.

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Формирование ремонтного набора.

Техника вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Техничко – тактическая подготовка вида «Контрольно – туристический маршрут (КТМ)».

Организация работы команды на технических этапах дистанции 1-го, 2-го классов контрольно – туристического маршрута. Тактика прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристического снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

С использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

С наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

С наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.9. Туристические слеты и соревнования.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристического быта на соревнованиях.

Практические занятия.

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и муниципального масштабов на личных, лично – командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристической песни, в конкурсе туристических самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия.

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участников на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия.

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования.

Компас, типы компасов, устройство, правило обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия.

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия.

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного, муниципального, областного масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбора и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно – марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках – плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристическим многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Легкая атлетика.

Бег на дистанции 60м, 300м, 500м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000м, мальчики – 2500м; бег по пересеченной местности (кросс) 2, - 5км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт.

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500м, 3000м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Скалолазание.

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5км. Марш – броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег на скорость на дистанции 30м, 60м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15 – 20м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4 – 6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20м) – 4 – 6 раз.

Упражнения для развития ловкости.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение дух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы.

Подтягивание на высокой перекладине. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео – и фотосъемка в туристическом походе.

Практические занятия.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристического быта

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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении согнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

Практические занятия.

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

5.4. Питание в туристическом походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия.

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
I. Введение				
1.1	Оздоровительная роль туризма.	1	1	
1.2	Поход – знакомство.	4	1	3
1.3	Безопасность юного туриста.	1	1	
II. Азбука туристско – бытовых навыков туриста				
2.1	Быт юного туриста.	1	1	
2.2	Кухня юного туриста.	2	1	1
2.3	Песни юного туриста.	2	2	
2.4	Природное наследие.	3	2	1
2.5	Туристическая стенгазета.	2	2	
2.6	Групповое и личное снаряжение.	2	2	
2.7	Организация биваков и охрана природы.	2	1	1
III. В гостях у доктора Айболита				
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.	1	1	
3.2	Способы транспортировки пострадавшего.	1	1	
IV. Азбука спортивно – оздоровительного туризма				
4.1	Туристические игры.	10	2	8
4.2	Полоса препятствий пешеход – ного туризма.	11	2	9
4.3	Туристические узлы и их назначения.	5	5	
4.4	Лыжный туризм	10		10

4.5	Походы выходного дня	10		10
V. Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)				
Итого		68	28	40

6 класс

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
I. Введение				
1.1	Оздоровительная роль туризма.	1	1	
1.2	Правила поведения юных туристов – многоборцев	4	1	3
II. Азбука туристско – бытовых навыков туриста				
2.1	Быт юного туриста.	2	1	1
2.2	Питьевой режим.	1		1
2.3	Песни юного туриста.	2	2	
2.4	Природное наследие.	4	2	1
2.5	Туристическая стенгазета.	2	2	
2.6	Групповое и личное снаряжение.	3	3	
2.7	Организация биваков и охрана природы.	2	1	1
III. В гостях у доктора Айболита				
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.	1	1	
3.2	Способы транспортировки пострадавшего.	1	1	
IV. Азбука спортивно – оздоровительного туризма				
4.1	Топография. Спортивное ориентирование.	10	2	8
4.2	Полоса препятствий пешеход – ного туризма.	11	2	9
4.3	Туристические узлы и их назначения.	5	5	
4.4	Лыжный туризм	10		10
4.5	Походы выходного дня	10		10
V. Зачетный летний многодневный поход (вне сетки часов)				
Итого		68	28	40

7 класс

№	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
---	-----------------	--------------------	-------------------------	----------------------------

1.	Введение			
1.1	Значение туризма.	1	1	
1.2	Правила поведения туристов – многоборцев и техника безопасности на занятиях.	1	1	
2.	Основы туристского многоборья			
2.1	Нормативные документы по туристическому многоборью.	1	1	
2.2	Личное снаряжение туриста – многоборца.	1	1	
2.3	Групповое снаряжение туриста – многоборца.	1	1	
2.4	Технико – тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	5		5
2.5	Технико – тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	5		5
2.6	Технико – тактическая подготовка к виду «Контрольно – туристический маршрут (КТМ)».	5		5
2.7	Туристические слеты и соревнования.	5		5
3	Спортивное ориентирование			
3.1	Виды ориентирования, правила соревнований.	1		1
3.2	Топографическая подготовка.	2	2	
3.3	Техника ориентирования.	1		1
3.4	Тактика ориентирования.	1		1
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка.	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья,	1	1	

	работоспособность.			
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка.	10		10
5.4	Специальная физическая подготовка.	14		14
6 Организация и проведение походов				
6.1	Подготовка к походу. Краеведение.	4	4	
6.2	Организация туристического быта.	1	1	
6.3	Питание в туристическом походе.	1	1	
6.4	Туристические должности в группе.	1	1	
6.5	Правила движения в походе. Подведение итогов похода.	1	1	
Итого:		68	20	48

8 класс

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторн. занятий	Часы внеаудиторных занятий
1.	Туристическое многоборье как вид спорта.	27	7	20
1.1.	Классификация видов туристического многоборья.	1	1	
1.2.	Нормативные документы по туристическому многоборью.	1	1	
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов – многоборцев на занятиях.	1	1	
1.4.	Личное снаряжение туриста – многоборца.	2	2	
1.5.	Групповое снаряжение туриста – многоборца.	2	2	
1.6.	Технико – тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	5		5
1.7.	Технико – тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	5		5
1.8.	Технико – тактическая подготовка вида «Контрольно – туристический маршрут (КТМ)».	5		5
1.9.	Туристические слеты и соревнования.	5		5
2.	Ориентирование на местности.	8	3	5
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	1	1	
2.2.	Условные знаки спортивных карт.	2	2	
2.3.	Техника ориентирования.	1		1
2.4.	Тактика ориентирования.	1		1

2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию.	3		3
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристическому многоборью.	1	1	
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	1	
4. Общая и специальная физическая подготовка.				
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности.	1	1	
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	1	1	
4.3.	Общая физическая подготовка.	10		10
4.4.	Специальная физическая подготовка.	15		15
5. Организация проведения походов.				
5.1.	Подготовка к походу.	1	1	
5.2.	Краеведение.	1	1	
5.3.	Организация туристического быта.	1	1	
5.4.	Питание в туристическом походе.	1	1	
5.5.	Подведение итогов похода.	1	1	
Итого за период обучения:		68	18	50

