Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании - программы дополнительного образования «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации.8-9 классы» составитель В.А. Шкенев- Волгоград: Учитель, 2009,-317 с.

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский и молодежный туризм-важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации , один из путей социализации личности.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его формах и видах.

Цель программы – всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Задачи:

- дать определённый набор знаний и умений;
- развивать физически;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать полноценного гражданина своей страны;
- формировать чувство коллективизма

Рабочая программа рассчитана на учащихся 8-9 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристическом объединении,

Необходимых, знаний умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристическому многоборью, спортивному ориентированию.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения. Время, отведённое на обучение, составляет 35 часов в год 1 час в неделю, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Виды и формы контроля

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Планируемый уровень подготовки:

усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Содержание

1. Что такое туризм? 1 час.

Лекция - 1 час.

Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристские возможности родного края.

2. Физическая подготовка гуриста 3 часа.

Лекция – 1 час.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика - 2 часа.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.

3. Туристское снаряжение. 11 часов

Лекция – 1 час.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика – 2 часа.

Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

4. Топография и ориентирование. 2 часа.

Лекция – 1 час.

Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топокарт для туристов.

Практика – 1 час.

Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

5. Питание в туристском походе. 1 час.

Лекция - 1 час.

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

6. Экстремальные ситуации в походе. 2 час.

Лекция – 1 час.

Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки “Земля - воздух”. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Практика – 1 час.

Приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.

7. Туристские слёты и соревнования 1 час.

Лекция – 1 час.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

8. Поход выходного дня. 6 часов.

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

9. Итоговое занятие. 1 час.

Подведение итогов похода. Тестирование.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1.	Что такое туризм	1	1	
2.	Физическая подготовка туриста	3	1	2
3.	Туристское снаряжение	11	1	10
4.	Топография и ориентирование	6	1	5
5.	Питание в туристском походе	1	1	-
6.	Экстремальные ситуации в походе	4	1	3
7.	Туристские слеты и соревнования	1	1	-
8.	Поход выходного дня	6	-	6
9.	Итоговое занятие	2	2	-
Итого		**35**	**9**	**26**

Требования к уровню подготовки

В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:

- иметь представление:
  1. об истории развития туризма;

2. о классификации туризма;
3. о месте туризма в современном российском обществе;
4. об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
5. об уровне развития спортивного туризма в России.

- знать:

1. способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
3. особенности природных условий родного края;
4. основные правила поведения в лесу (походе);
5. как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
6. как вести себя в экстремальной ситуации;
7. правила проведения соревнований по туризму;
8. стандартные международные знаки "земля–воздух".

- уметь:

1. запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
2. готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
3. читать топографическую карту;
4. ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
5. выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
6. приготовить пищу на костре;
7. преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

- иметь навык:

1. разведения костра в любую погоду;
2. установки палатки в любых условиях;
3. оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

Литература.

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
12. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма [Текст] / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
13. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
14. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат,

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Темы занятий	Кол-во часов
1.		Что такое туризм	1
2.		Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота).	1
3.		Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	1
4.		Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.	1
5.		Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.	1
6.		Укладка рюкзаков.	1
7.		Установка палаток.	1
8.		Установка палаток.	1
9.		Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	1
10.		Разжигание костра.	1
11.		Вязка узлов.(прямой, булинь, академический)	1
12.		Вязка узлов.(брамшкотовый, встречный, схватывающий петлей, восьмерка)	1
13.		Вязка узлов	1
14.		Вязка узлов	1
15.		Вязка узлов	1
16.		Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов.	1
17.		Ориентирование карты по компасу,	1
18.		Определение азимута на заданный предмет	1
19.		Определение азимута на заданный предмет	1
20.		Определение расстояния до недоступного предмета.	1
21.		Определение расстояния до недоступного предмета.	1
22.		Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.	1
23.		Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки “Земля - воздух”. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).	1
24.		Приёмы транспортировки пострадавшего.	1
25.		Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.	1
26.		Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.	1
27.		Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.	1
28.		Подготовка к походу.	1
29.		Личное и групповое снаряжение.	1
30.		Организация туристского быта.	1
31.		Привалы. Питание.	1
32.		Ориентирование на местности.	1
33.		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1
34.		Подведение итогов похода.	1
35.		Подведение итогов похода. Тестирование.	1
		Итого	**35 часов**