

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Туризм».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП
физкультурно-спортивной
направленности «Туризм».

Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Туризм».

Педагог:
Коровин А.Ю., высшая
квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи.

К концу учебного года предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

2. СОДЕРЖАНИЕ.

1. Туристическая подготовка.

Знакомство с работой кружка.

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. рассмотрение фото-стендов. Проведение игр на знакомство.

Личное и групповое туристическое снаряжение. Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.

Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы.

Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

Питание в туристском походе.

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе.

Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

2. Топография и ориентирование.

Основы техники и тактики ориентирования.

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

Спортивная и топографическая карта.

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе.

Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практическое занятие.

Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

Условные топографические знаки.

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практическое занятие.

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение и экология.

Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области. Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов.

Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх.

4. Обеспечение безопасности.

Техника безопасности на занятиях туризмом.

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметам о изменениях погоды.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них.

Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Правила и приемы наложения повязок.

5.Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

3.Календарно-тематическое планирование на 2022/2023 учебный год

| № | Содержание учебного материала, практические занятия | Дата | Примечание |
|----|---|-----------|------------|
| 1. | Техника безопасности на занятиях туризмом. | 1.09.2023 | |
| 2. | Знакомство с работой кружка, игра на знакомство. | 1.09.2023 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 3. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 8.09.2023 | |
| 4. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 8.09.2023 | |
| 5. | Требования к туристическому снаряжению. | 15.09.2023 | |
| 6. | Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. | 15.09.2023 | |
| 7. | Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования. | 22.09.2023 | |
| 8. | Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака. | 22.09.2023 | |
| 9. | Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. | 29.09.2023 | |
| 10. | Установка палатки в различных условиях. | 29.09.2023 | |
| 11. | Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. | 6.10.2023 | |
| 12. | Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. | 6.10.2023 | |
| 13. | Назначение и техника вязки узлов. | 13.10.2023 | |
| 14. | Работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. | 13.10.2023 | |
| 15. | Вязка узлов. | 20.10.2023 | |
| 16. | Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. | 20.10.2023 | |
| 17. | Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре. | 27.10.2023 | |
| 18. | Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. | 27.10.2023 | |
| 19. | Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям. | 3.11.2023 | |
| 20. | Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. | 3.11.2023 | |
| 21. | Классификация соревнований. | 10.11.2023 | |
| 22. | Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. | 10.11.2023 | |
| 23. | Положения о соревнованиях. Описание | 17.11.2023 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| | отдельных технических этапов и специальных заданий. | | |
| 24. | Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. | 17.11.2023 | |
| 25. | Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах. | 24.11.2023 | |
| 26. | Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. | 24.11.2023 | |
| 27. | Решение топографических задач. Топографические диктанты. | 1.12.2023 | |
| 28. | Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. | 1.12.2023 | |
| 29. | Технические приемы и способы ориентирования. | 8.12.2023 | |
| 30. | Знакомство с планом и картой. | 8.12.2023 | |
| 31. | Виды топографических карт и основные сведения о них. | 15.12.2023 | |
| 32. | Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. | 15.12.2023 | |
| 33. | Топографические знаки. | 22.12.2023 | |
| 34. | Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом. | 22.12.2023 | |
| 35. | Соревнования по ориентированию. | 29.12.2023 | |
| 36. | Подготовка к краеведческим и экологическим играм. | 29.12.2023 | |
| 37. | Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области | 12.01.2024 | |
| 38. | Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов | 12.01.2024 | |
| 39. | Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области. | 19.01.2024 | |
| 40. | Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. | 19.01.2024 | |
| 41. | Походы и экскурсии по памятным местам. | 26.01.2024 | |
| 42. | Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх. | 26.01.2024 | |
| 43. | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении в походе. | 2.02.2024 | |
| 44. | Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. | 2.02.2024 | |
| 45. | Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с | 9.02.2024 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| | приметами о изменениях погоды. | | |
| 46. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. | 9.02.2024 | |
| 47. | Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. | 16.02.2024 | |
| 48. | Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. | 16.02.2024 | |
| 49. | Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок. | 2.03.2024 | |
| 50. | Упражнения, развивающие: силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, махи), на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. | 2.03.2024 | |
| 51. | Упражнения со снарядами (гимнастической стенке, скамейке, перекладине). | 16.03.2024 | |
| 52. | Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. | 16.03.2024 | |
| 53. | Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах. | 23.03.2024 | |
| 54. | Упражнения, развивающие: гибкость, ловкость. | 23.03.2024 | |
| 55. | Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика | 30.03.2024 | |
| 56. | Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. | 30.03.2024 | |
| 57. | Игры: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, бег. | 6.04.2024 | |
| 58. | Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. | 6.04.2024 | |
| 59. | Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. | 13.04.2024 | |
| 60. | Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. | 13.04.2024 | |
| 61. | Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. | 20.04.2024 | |
| 62. | Элементы скалолазания. | 20.04.2024 | |
| 63. | Лазание на сложность и на скорость. | 27.04.2024 | |
| 64. | Подъем свободным лазаньем и спуск. | 27.04.2024 | |
| 65. | Переправа по бревну с помощью маятниковых перил. | 4.05.2024 | |
| 66. | Переправа методом «вертикальный маятник». | 4.05.2024 | |
| 67. | Параллельная навесная переправа | 11.05.2024 | |
| 68. | Спуск по склону. | 11.05.2024 | |
| 69. | Подъем по склону. | 18.05.2024 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 70. | Подъем по круто наклонной навесной переправе. | 18.05.2024 | |
| 71. | Походы выходного дня, выездные тренировки. | 25.05.2024 | |
| 72. | Походы выходного дня, выездные тренировки. | 25.05.2024 | |