

Приложение к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно – спортивной
направленности
«Школьный туризм»

Рабочая программа
по курсу «Школьный туризм»
Срок реализации программы: 3 года обучения
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
3.	Изучение правил	2
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
6.	Наведение этапов спортивного туризма	2
7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
8.	Техника горного туризма	2
9.	Соревнования по спортивному туризму	2
10.	Планирование маршрута	2
11.	Раскладка	2
12.	Доврачебная помощь	2
13.	Организация походного быта	2
14.	Элементы ПСР	2
15.	Рельеф, условные знаки	2
16.	Чтение карты	2
17.	Работа с компасом и таблицами	2
18.	Топография	2
19.	Тактика в спортивном ориентировании	2
20.	Силовая подготовка	2
21.	Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения	2
22.	Спортивные игры	2
23.	Беговая подготовка	2
24.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
25.	Изучение правил	2
26.	Тактическая подготовка	2
27.	Разбор соревнований	2
28.	Наведение этапов спортивного туризма	2
29.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
30.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
31.	Соревнования по спортивному туризму	2
32.	Планирование маршрута	2
33.	Раскладка	2
34.	Доврачебная помощь	2
35.	Организация походного быта	2
36.	Элементы ПСР	2
37.	Рельеф, условные знаки	2
38.	Чтение карты	2
39.	Работа с компасом и таблицами	2
40.	Работа с компасом и таблицами	2
41.	Топография	2
42.	Тактика в спортивном ориентировании	2
43.	Силовая подготовка	2

44.	Общеразвивающие упражнения специально беговые упражнения	2
45.	Спортивные игры	2
46.	Беговая подготовка	2
47.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
48.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
49.	Техника горного туризма	2
50.	Соревнования по спортивному туризму	2
51.	Планирование маршрута	2

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»
 Специальная физическая подготовка – 1 год обучения

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	теория	Практика	Формы аттестации
1	Туризм	102	20	82	Зачет

Содержание

Тема 1. Введение.

Теория: Вводное занятие. ТБ. Организационное собрание. Введение в программу. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе.

Практика: Знакомство с учащимися.

Тема 2. Специальное личное снаряжение.

Теория: Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика: Изучение специального личного снаряжения, одевание страховочной системы.

Тема 3. Узлы.

Теория: Основная и вспомогательная верёвки. Требования к верёвкам.

Практика: Применение основных и вспомогательных верёвок. Бухтовка и маркировка верёвки.

Тема 4. Работа с карабинами.

Теория: Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: Применение карабинов.

Тема 5. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила техники безопасности. Правила действий при работе на технических этапах. Последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Практика: Прохождение технических этапов. Отработка скорости на этапах.

Тема 6. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.

Теория: Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Распределение обязанностей. Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Командная страховка и сопровождение. **Практика:** Работа в связках. Командное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на техническом этапе. Командное прохождение технических этапов
Тема 7. Полигоны по спортивному туризму.

Теория: Изучение пешеходной дистанции.

Практика: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные

Тема 8. Соревнования по спортивному туризму.

Практика: Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Тема 9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практика: Прохождение технических дистанций разной сложности

Тема 10. Групповое снаряжение.

Теория: Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение.

Практика: Применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Тема 11. Подготовка к походу.

Теория: Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Правила укладки рюкзака. Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности. **Практика:** Укладка рюкзака. Составление маршрута.

Тема 12. Профилактика опасностей в походе.

Теория: Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе.

Практика: Правила обращения с топором, ножом.

Тема 13. Доврачебная помощь.

Теория: Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении. Походная аптечка.

Практика: Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Наложение повязки, изготовление носилок из жердей переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

Тема 14. Питание в походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.

Практика: Приготовление чая на костре.

Тема 15. Составление отчета о походе.

Теория: Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практика: Составление отчёта о походе.

Тема 16. Походы.

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Тема 17. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория: Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

Практика: Ориентирование на местности.

Тема 18. Топографическая подготовка.

Теория: Топографическая карта. Условные знаки.

Практика: Упражнения по определению масштаба.

Тема 19. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Заданный маршрут, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практика: Ориентирование по выбору.

Тема 20. План. Карта.

Теория: Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практика: Определение расстояния по карте. Измерение расстояний по карте.

Тема 21. Компас.

Теория: Взятие азимута на ориентир.

Практика: Работа с компасом.

Тема 22. Условные знаки.

Теория: Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками.

Практика: Изучение условных знаков.

Тема 23. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные сведения о тактико-технической подготовке.

Практика: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Тема 24. Азимут движение по азимуту.

Теория: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Понятие азимута. Азимут на ориентир.

Практика: Движение по азимуту.

Тема 25. Чтение карты.

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Сличение карты с местностью. Сличение местности с картой.

Практика: Изображение местности на основании карты.

Тема 26. Полигоны по спортивному ориентированию.

Практика: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Тема 27. Спортивное ориентирование.

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.

Тема 28. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег.

Практика: Сдача общеразвивающих упражнений, специальные беговые.

Тема 29. Спортивные игры.

Теория: Игры на выносливость.

Практика: Игра «Волшебный канат»; «Кто сильнее?»; «Царь горы».

Тема 30. Силовая подготовка.

Практика: Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Тема 31. Беговая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Тема 32. Тестирование.

Практика: Сдача нормативов.

Тема 33. Эстафеты.

Практика: Прохождение технических этапов в виде эстафеты.