

Оглавление

Планируемые результаты.....	3
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	8
Основы туристской подготовки	8
Туристские путешествия, история развития туризма	8
Воспитательная роль туризма	8
Личное и групповое туристское снаряжение	8
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9
Подготовка к походу, путешествию	9
Питание в туристском походе	10
Туристские должности в группе	10
Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	10
Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	11
Подведение итогов похода	11
Туристские слеты и соревнования	11
Топография и ориентирование	12
Понятие о топографической и спортивной карте	12
Условные знаки	12
Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	13
Компас. Работа с компасом	13
Измерение расстояний	13
Способы ориентирования	14
Действия в случае потери ориентировки	14
Горный туризм	14
Туристские возможности родного края для водных путешествий.	14
Особенности горного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода, путешествия.	15
Снаряжение для горного похода, путешествия.	15
Питание в горном путешествии.	15
Привалы и ночлеги.	15
Тактика горного похода, путешествия.	16
Обеспечение безопасности в горном походе, путешествии.	16
Гигиена туриста и доврачебная помощь в походе.	16
Краеведческая, общественно полезная работа в походе.	16
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	17
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	17
Походная медицинская аптечка	17
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний.	18

Приемы транспортировки пострадавшего	18
Общая и специальная физическая подготовка	18
Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	18
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	18
Общая физическая подготовка	19
Специальная физическая подготовка	19
Промежуточная аттестация	20
Формы отслеживания результата обучения.....	20
Методическая часть программы.....	20
Материально-техническая база.....	25
Обеспечение техники безопасности в процессе реализации программы...	25
Воспитательная работа.....	26
Календарный-учебный график.....	28

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами с соблюдением норм информационной избирательности, этики и этикета;
- 3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 4) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Предметные результаты:

- 1) готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;
- 2) знакомство с основными нормами светской морали, понимание ее значения в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе;
- 3) понимание значения нравственности;
- 4) становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести; воспитание нравственности, основанной на свободе совести и вероисповедания, духовных традициях народов России;
- 5) осознание ценности человеческой жизни.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания у школьников как направление духовно нравственного развития и воспитания учащихся должно обеспечивать присвоение ими соответствующих ценностей, формирование знаний, опыта эмоционально-ценностного постижения действительности и общественного действия в контексте становления идентичности гражданина России. Воспитательные результаты распределяются по трём уровням. Первый уровень результатов — приобретение учащимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Второй уровень результатов — получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Третий уровень результатов — получение учащимися начального опыта

самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.

В результате учащиеся должны знать: правила этики и этикета; об источниках наших нравственных знаний; о совести как основе нравственности; о пользе терпения, выдержки, умения предвидеть последствия своих поступков; о толерантности. Уметь: различать хорошие и плохие поступки; воплощать свои этические знания в повседневном поведении, в привычках; уважительно относиться к родителям, старшим, сверстникам и младшим; давать правильную оценку поступков литературных героев и сверстников, уметь мысленно ставить себя в аналогичную ситуацию.

Планируемые результаты воспитания определяются поставленными задачами и ориентируются на следующие критерии изменения в модели поведения школьника: проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа); соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики: использование полученной на занятиях информации; краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им; объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности: способность объективно оценивать собственное поведение и поведение других людей, сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

Место курса внеурочной деятельности

Курс «Туризм» в плане внеурочной деятельности МБОУ «ОЦ №1 Майкопского района» предназначен для 6 «В», 6 «Г» классов. Курс рассчитан на 6 часов в неделю. Всего 204 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	4	2	Тест, собеседование
1.2	Воспитательная роль туризма	6	6	0	Тест, собеседование
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	12	6	6	Контрольные тесты и упражнения
1.4	Организация туристского быта. Привалы и	12	6	6	Контрольные тесты и
1.5	Подготовка к походу, путешествию	12	6	6	Тест, собеседование
1.6	Питание в туристском походе	6	4	2	Контрольные тесты и упражнения
1.7	Туристские должности в группе	6	4	2	собеседование
1.8	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление препятствий	6	4	2	Контрольные тесты и упражнения
1.9	Техника безопасности в туристских походах, путешествиях и на занятиях	6	4	2	Контрольные тесты и упражнения
1.10	Подведение итогов похода	12	8	4	Беседа. Контрольные тесты и упражнения
1.11	Туристские слеты, соревнования, походы, путешествия	6	4	2	Соревнование, слеты, походы, путешествия
		90	59	31	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	3	3	Тест, собеседование
2.2	Условные знаки	6	2	4	Контрольные тесты и упражнения
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	3	3	Контрольные задания
2.4	Компас. Работа с компасом	6	4	2	Тест, собеседование
2.5	Измерение расстояний	6	3	3	Контрольные задания

2.6	Способы ориентирования	6	2	4	Тест
2.7	Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	Контрольные тесты и упражнения
		42	20	22	
3. Горный туризм					
3.1	Туристские возможности родного края для горных путешествий	3	2	1	собеседование
3.2	Особенности горного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов	3	2	1	Контрольные задания
3.3.	Снаряжение для горного похода, путешествия.	3	2	1	Тест, контрольные задания
3.4.	Питание в горном путешествии.	6	2	Питание в	Контрольные тесты
3.5.	Лагерь и ночлеги в горном путешествии.	3	2	1	
3.6.	Техника движения.	6	2	4	собеседование
3.7.	Обеспечение безопасности в горном походе, путешествии.	3	2	1	Тест, собеседование, контрольные
3.8.	Гигиена туриста-горника и доврачебная помощь в походе.	6	2	4	Тест, собеседование, контрольные
3.9.	Тактика горного путешествия.	3	2	1	Тест, собеседование, контрольные
3.10.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	6	3	3	собеседование
		42	21	21	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, туриста-горника, профилактика различных заболеваний	3	2	1	Тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	Тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в пешем и горном	3	2	1	Контрольные задания
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего в пешем и горном походе	3	1	2	Собеседование
		12	6	6	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	3	0	Собеседование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	2	1	Тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Общая физическая подготовка	5	2	3	Контрольные тесты и упражнения

5.4	Специальная физическая подготовка	7	2	5	Контрольные тесты и упражнения
		18	7	9	
6. Промежуточная аттестация					
6.1	Поход или внутригрупповое соревнование				отчет о походе, протокол соревнований
	Итого:	204	113	91	

Содержание программы

Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско- юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и спортивные соревнования) и спортивному ориентированию.

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

Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами- спортсменами.

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской

группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Особенности снаряжения для зимних походов

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1-3х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Практические занятия на местности. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, и их назначение, а также техника их вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия на местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практические занятия в помещении. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях. Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки

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

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Компас. Работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

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

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе.

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления место нахождения.

Горный туризм

Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Географическое положение и границы родного края. Основные вершины и перевалы, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места,

экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты горных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных горных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Особенности горного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода, путешествия.

Специфика горных походов, путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о перевалах и вершинах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода, путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения преодоления препятствий, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

Снаряжение для горного похода, путешествия.

Виды туристских узлов, их значение и конструктивные особенности. Ледорубы, кошки и каски. Подготовка рюкзаков. Нормы загрузки. Ремонтный набор для горного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви. Особенности упаковки вещей и продуктов. Спасательные средства и их хранение. Практические занятия. Сборка и разборка палаток. Предпоходный профилактический ремонт палаток и рюкзаков. Изготовление герметичной тары.

Питание в горном путешествии.

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время горных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в горном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов. Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Привалы и ночлеги.

Привалы на тропе и на перевалах, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка катамаранов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка палаток на ночь. Ремонт катамаранов и другого снаряжения в походных условиях.

Тактика горного похода, путешествия.

Понятие о тактике в горном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование группы. Связь и сигнализация. Выбор движения в различных погодных условиях. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки маршрута.

Обеспечение безопасности в горном походе, путешествии.

Виды несчастных случаев, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в горном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в горном походе. Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Предпоходный выход на скалы. Применение снаряжения. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий.

Практические занятия. Контрольный выход на скалы, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Гигиена туриста и доврачебная помощь в походе.

Личная гигиена туриста. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для горных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях горного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для похода.

Практические занятия. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

Краеведческая, общественно полезная работа в походе.

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута,

сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

Практические занятия. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви, тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской

аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний.

Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Промежуточная аттестация

Участие в походе (однодневный или многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту без ночевки или 2—3 ночлегами в полевых условиях) или участие во внутригрупповых соревнованиях.

Психологическая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения физкультурно-спортивного мастерства. Участие в культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях

- необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Интеллектуальная подготовка

Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники по туризму и ориентированию при помощи тренировочных упражнений.

Культурно-массовые и оздоровительные мероприятия

Участие в культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях, согласно календарного плана мероприятий учреждения.

Формы отслеживания результата обучения

Предметная диагностика проводится по выбору тренера-преподавателя в форме:

- тестирования;
- собеседования;
- опроса;
- анализа технико-тактического уровня обучающихся;
- анкетирования.

Педагогическая диагностика предполагает:

- состояния эмоционально-психологических отношений в коллективе и положение в них каждого ребенка - педагогическое наблюдение, анкетирование;
- личные беседы с родителями;
- психологическое развитие обучающихся с помощью теста, педагогического наблюдения;
- выявление коммуникативности и организаторских способностей - анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение.

Методическая часть программы

1. Рекомендации по организации образовательного процесса.

Организация образовательной деятельности осуществляется на основании учебного плана, представленного в данной Программе, рабочей программы

преподавателя, календаря массовых мероприятий, проводимых МБОУ ОЦ № 1 Майкопского района.

На основании рабочей программы преподаватель разрабатывает календарно-тематический план работы с обучающимися спортивным туризмом.

При составлении календарно-тематического плана необходимо учитывать следующее:

- занятия спортивным туризмом в помещении и на местности не должны превышать 2- часов;

- участие обучающиеся в соревнованиях, походах по уровню и сложности;

- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и подростков в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия туриста включают:

- физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку;

- интеллектуальную подготовку;

- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности туриста тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность туриста выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед туристом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений;

- освоение техники ориентирования;

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);

- воспитание необходимых морально-волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности, похода, путешествия.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного туриста. Поэтому в системе подготовки обучающихся особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства тренировочных занятий:

Основными средствами тренировочных занятий в спортивном туризме являются физические и технические упражнения.

Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие во всевозможных соревнованиях, походах, путешествиях с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники туристских навыков и ориентирования: действия на старте, действия на КП и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена- туриста это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, на специальных водных средствах (катамаран, лодка и др.,)

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых туристу физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы тренировочных занятий.

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники туристских навыков и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

- интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

Независимо от возраста включение в занятие игровых моментов позволяет разнообразить процесс занятий, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования, походы, путешествия и т. д.). Соревнования, походы, путешествия могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед обучающимися на базовом уровне подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества (память, мышление, внимание), необходимые для успешных занятий спортивным туризмом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо

соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности обучающегося, психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся:

разъяснение, критика,

одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают:

поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Материально-техническая база

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;

Спортивный инвентарь:

- наглядные пособия;
 - картографический материал;
 - жидкостные спортивные компаса;
 - групповое полевое снаряжение (палатки, веревки, спусковые устройства, страховочные системы, инструменты, кухонные принадлежности);
 - индивидуальное полевое снаряжение (рюкзак, спальные мешки, коврики);
- Технические средства:
- компьютер, принтер, сканер.

Обеспечение техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся на местности и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

1. Общие требования.

1.1. К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

1.3. При участии в соревнованиях, культурно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях обязательно соблюдать правила их проведения.

2. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

3. Владение арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях.

4. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий, используя полученные

знания, умения и навыки, соответствующие этапу обучения.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа с юными туристами направлена на развитие чувства гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В условиях учреждения- это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер - преподаватель должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить соревнования, культурно-массовые мероприятия.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение

требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов физкультурно-спортивной деятельности обучающихся;

- проведение культурно-массовых мероприятий, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);

- участие в соревнованиях по спортивному туризму;

- походы, путешествия;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями: - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение).

Перед участием в соревнованиях, культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Календарный-учебный график

№ п/п	Тема занятия		Дата проведения класс		Дата проведения класс		Форма контроля
			план	факт	план	факт	
1	Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма	3	02.09.2025		04.09.2025		наблюдение, опрос
2	История развития туризма	3	03.09.2025		05.09.2025		тестирование, наблюдение
3	Воспитательная роль туризма.	3	09.09.2025		11.09.2025		наблюдение, опрос
4	Воспитательная роль туризма.	3	10.09.2025		12.09.2025		тестирование, наблюдение
5	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	16.09.2025		18.09.2025		тестирование, наблюдение
6	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	17.09.2025		19.09.2025		тестирование, опрос, контрольные задания
7	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	23.09.2025		25.09.2025		тестирование, наблюдение
8	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	24.09.2025		26.09.2025		тестирование, наблюдение
9	Организация туристического быта, привалы.	3	30.09.2025		02.10.2025		тестирование, наблюдение
10	Организация туристического быта, привалы.	3	01.10.2025		03.10.2025		опрос, контрольные задания
11	Организация туристического быта, привалы.	3	07.10.2025		09.10.2025		тестирование, опрос, контрольные задания
12	Организация туристического быта, привалы.	3	08.10.2025		10.10.2025		опрос
13	Подготовка к походу, путешествию	3	14.10.2025		16.10.2025		опрос, контрольные задания
14	Подготовка к походу, путешествию	3	15.10.2025		17.10.2025		наблюдение, опрос
15	Подготовка к походу, путешествию	3	21.10.2025		23.10.2025		тестирование, наблюдение
16	Подготовка к походу, путешествию	3	22.10.2025		24.10.2025		опрос, контрольные задания
17	Питание в туристском походе	3	28.10.2025		06.11.2025		наблюдение, опрос
18	Питание в туристском походе	3	05.11.2025		07.11.2025		тестирование, наблюдение
19	Туристские должности в группе	3	11.11.2025		13.11.2025		тестирование, опрос, контрольные задания
20	Туристские должности в группе	3	12.11.2025		14.11.2025		тестирование, наблюдение
21	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление препятствий	3	18.11.2025		20.11.2025		тестирование, опрос, контрольные задания
22	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление препятствий	3	19.11.2025		21.11.2025		тестирование, наблюдение
23	Техника безопасности в туристских походах, путешествиях и на занятиях	3	25.11.2025		27.11.2025		тестирование, наблюдение
24	Техника безопасности в туристских походах, путешествиях и на занятиях	3	26.11.2025		28.11.2025		тестирование, наблюдение
25	Подведение итогов похода	3	02.12.2025		04.12.2025		опрос, контрольные задания
26	Подведение итогов похода	3	03.12.2025		05.12.2025		опрос, наблюдение
27	Подведение итогов похода	3	09.12.2025		11.12.2025		наблюдение, опрос
28	Подведение итогов похода	3	10.12.2025		12.12.2025		тестирование, наблюдение
29	Туристские слеты, соревнования, походы, путешествия	3	16.12.2025		18.12.2025		тестирование, наблюдение
30	Туристские слеты, соревнования,	3	17.12.2025		19.12.2025		наблюдение, опрос

	походы, путешествия						
31	Понятие о топографической и спортивной карте	3	23.12.2025		25.12.2025		тестирование, наблюдение
32	Понятие о топографической и спортивной карте	3	24.12.2025		26.12.2025		тестирование, наблюдение
33	Условные знаки	3	13.01.2026		15.01.2026		тестирование, опрос, контрольные
34	Условные знаки	3	14.01.2026		16.01.2026		тестирование, наблюдение
35	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	20.01.2026		22.01.2026		тестирование, опрос, контрольные
36	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	21.01.2026		23.01.2026		тестирование, наблюдение
37	Компас. Работа с компасом	3	27.01.2026		29.01.2026		тестирование, опрос, контрольные
38	Компас. Работа с компасом	3	28.01.2026		30.01.2026		тестирование, наблюдение
39	Компас. Работа с компасом	3	03.02.2026		05.02.2026		наблюдение, опрос
40	Компас. Работа с компасом	3	04.02.2026		06.02.2026		тестирование, опрос, контрольные
41	Способы ориентирования	3	10.02.2026		12.02.2026		тестирование, наблюдение
42	Способы ориентирования	3	11.02.2026		13.02.2026		тестирование, наблюдение
43	Действия в случае потери ориентировки	3	17.02.2026		19.02.2026		тестирование, опрос, контрольные задания
44	Действия в случае потери ориентировки	3	18.02.2026		20.02.2026		тестирование, наблюдение
45	Туристские возможности родного края для горных путешествий	3	24.02.2026		26.02.2026		тестирование, наблюдение
46	Особенности горного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	3	25.02.2026		27.02.2026		опрос, контрольные задания
47	Снаряжение для горного похода, путешествия.	3	03.03.2026		05.03.2026		тестирование, опрос, контрольные
48	Питание в горном путешествии.	3	04.03.2026		06.03.2026		тестирование, наблюдение
49	Питание в горном путешествии.	3	10.03.2026		12.03.2026		тестирование, наблюдение
50	Лагерь и ночлеги в горном путешествии.	3	11.03.2026		13.03.2026		тестирование, наблюдение
51	Техника движения.	3	17.03.2026		19.03.2026		наблюдение, опрос
52	Техника движения.	3	18.03.2026		20.03.2026		
53	Обеспечение безопасности в горном походе, путешествии.	3	31.03.2026		02.04.2026		тестирование, наблюдение
54	Гигиена туриста-горника и доврачебная помощь в походе.	3	01.04.2026		03.04.2026		тестирование, наблюдение
55	Гигиена туриста-горника и доврачебная помощь в походе.	3	07.04.2026		09.04.2026		тестирование, опрос, контрольные задания
56	Тактика горного путешествия.	3	08.04.2026		10.04.2026		тестирование, наблюдение
57	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	3	14.04.2026		16.04.2026		тестирование, опрос, контрольные
58	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	3	15.04.2026		17.04.2026		тестирование, опрос, контрольные
59	Личная гигиена туриста, туриста-горника, профилактика различных заболеваний	3	21.04.2026		23.04.2026		тестирование, наблюдение
60	Походная медицинская аптечка	3	22.04.2026		24.04.2026		тестирование, наблюдение
61	Основные приемы оказания первой	3	28.04.2026		30.04.2026		тестирование,

	доврачебной помощи в пешем и горном походе						наблюдение
62	Приемы транспортировки пострадавшего в пешем и горном походе	3	29.04.2026		07.05.2025		опрос, контрольные задания
63	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	05.05.2026		14.05.2026		тестирование, опрос, контрольные
64	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	06.05.2026		15.05.2026		тестирование, наблюдение
65	Общая физическая подготовка	3	12.05.2026		21.05.2026		опрос, контрольные задания
66	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	3	13.05.2026		22.05.2026		тестирование, наблюдение
67	Специальная физическая подготовка	3	19.05.2026		28.05.2026		тестирование, наблюдение
68	Специальная физическая подготовка	3	20.05.2026		29.05.2026		тестирование, опрос, контрольные
		204					