

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании МО

Протокол № 3

от «30» ср. 2021

Руководитель МО М.И. Дорогина

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

В.П. Цёма

«30» августа 2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КУРСА

"ТУРИСТЫ - ЛИВАДИЙЦЫ"

5 – 11 КЛАССЫ.

учитель Стражев Александр Васильевич.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

При составлении программы использована основа типовой программы дополнительного образования детей "Юные туристы" Центра детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации; автор: Константинов Ю.С.

Направленность программы: детско-юношеский туризм.

Цель программы - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- формирование понимания роли личности человека как части общества в географической среде;
- формирование навыков краеведческого, географического и исторического исследования родного края, Малой и Большой Родины;

Воспитательные:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности ученика;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как социальной, так и природной среды;

Развивающие:

- формирование социально ориентированной успешной личности, адаптированной к условиям современной российской действительности;
- формирование устойчивых трудовых умений и навыков.

Срок реализации: 1 год.

- 1 год обучения: 1 группа (5-6 классы) – 5 часов в неделю; 170 часов в год;
2 группа (7-8 классы) – 7,4 часа в неделю; 251,6 часа в год;
3 группа (9 класс) – 5,4 часа в неделю; 183,6 часа в год;
4 группа (10-11 классы) – 5,4 часа в неделю; 183,6 часа в год.

Количество учащихся в одной группе: 17 чел.

Продолжительность и режим занятий:

- 1 группа – 1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 4 часа;
2 группа – 1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 2 часа; 1 раз в неделю – 4,4 часа;
3 группа – 1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 4,4 часа;
4 группа – 1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 4,4 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу учебного года учащиеся должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- правила поведения на природе;
- туристские законы;
- личное и групповое снаряжение;
- структуру туристической прогулки и экскурсии;
- историю г.Ялты;
- историю Крымского полуострова;
- историю учреждения Республики Крым;
- государственные символы России (герб, флаг, гимн)
- символику г.Ялты;
- название улиц г.Ялты.

Уметь:

- применять полученные знания в повседневной жизнедеятельности;
- безопасно вести себя на природе, на экскурсии, в походе;
- работать с компасом и картой;

- рационально пользоваться личным и групповым снаряжением;
- составлять маршрут туристической прогулки и экскурсии;
- находить свой город на карте;
- составлять рассказ о своем крае;
- завязывать простейшие узлы;
- оказать первичную медицинскую помощь.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "Туристы - Ливадийцы"

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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.

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 туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическая часть: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. 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 ит.д.).

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

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор

места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, при работе с топором, пилой, при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практическая часть: Определение мест, пригодных для организации привалов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Организация кострища

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

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

Изучение района похода: изучение 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.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практическая часть: Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практическая часть: Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практическая часть: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практическая часть: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Посадка и высадка.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостоятельной страховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.

Отдых как смена деятельности, состояние покоя, времяпрепровождение с целью восстановления сил организма, время, свободное от каких-либо интенсивных занятий.

Досуг как свободное от основной деятельности время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, самообразования, отдыха.

Игры в походе: подвижные и интеллектуальные. Волейбол, футбол, пионербол, бадминтон. Шашки, шахматы, составление и разгадывание кроссвордов.

Самодеятельность как форма творчества, включающая в себя создание и исполнение художественных произведений силами исполнителей – любителей. Знакомство с авторской самодеятельной туристической песней. Творчество бардов: В.Высоцкий, Ю.Визбор, А. Галич, Б.Окуджава, Ю.Ким, О.Митяев. Детские походные песни. Песни эстрадных исполнителей.

Практическая часть: Совместное разучивание и исполнение песен. Отработка навыков простейшего аккомпанирования. Самодеятельные выступления. Мини-концерт. Подвижные спортивные игры. Мини-соревнования.

1.11. Подведение итогов похода.

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

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

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Поощрения участников похода.

Практическая часть: Ремонт и сдача инвентаря. Итоговое мероприятие.

1.12. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практическая часть: Участие в качестве участников в туристских соревнованиях школы, города, республики.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическая часть: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки.

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практическая часть: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практическая часть: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 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.

Практическая часть: 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.).

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практическая часть: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование 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.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере 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.

Практическая часть: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное 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.

Практическая часть: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, 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 местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практическая часть: Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практическая часть: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение

музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практическая часть: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практическая часть: Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена обуви и одежды.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, 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.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Составление медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Хранение и транспортировка аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. 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.

Практическая часть: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практическая часть: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Накладывание шин, повязок.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практическая часть: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для 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. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки 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 – приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практическая часть: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

* При проведении экскурсионной деятельности, практических занятий и при участии в спортивно-туристических массовых мероприятиях педагог непосредственно руководствуется сведениями о реальном состоянии здоровья участников групп, о влиянии погодного фактора на их самочувствие в этот момент, и на общий процесс их оздоровления в последующем.

Последовательность тем и корректировка часов в учебно-тематическом плане может меняться в зависимости от материальной базы, времени года и погоды, а также уровня подготовленности учащихся.

Тематический план, 1 год обучения, 1 группа.

1 группа (5-6 классы):

1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 4 часа; 5 часов в неделю; 170 часов в год.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	60	12	48
2.	<i>Топография и ориентирование.</i>	36	8	28
3.	<i>Краеведение.</i>	28	4	24
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	11	3	8
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	35	7	28
<i>ИТОГО:</i>		170 часов (34 недели по 5 часов)		

Тематический план, 1 год обучения, 2 группа.

2 группа (7-8 классы):

1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 2 часа; 1 раз в неделю – 4,4 часа;

7,4 часа в неделю; 251,6 часа в год;

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	83,4	35	48,4
2.	<i>Топография и ориентирование.</i>	52,8	22	30,8
3.	<i>Краеведение.</i>	44,4	18	26,4
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	22,2	9	13,2
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	48,8	18	30,8
<i>ИТОГО:</i>		251,6 часа (34 недели по 7,4 часа)		

Тематический план, 1 год обучения, 3 группа.

3 группа (9 класс): 1 раз в неделю – 1 час; 1 раз в неделю – 4,4 часа; 5,4 часа в неделю;

183,6 часа в год.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	65,8	13	52,8
2.	<i>Топография и ориентирование.</i>	38,8	8	30,8
3.	<i>Краеведение.</i>	27	5	22
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	16,2	4	12,2
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	33,4	7	26,4
<i>ИТОГО:</i>		180,2	<i>часа (34 недели по 5,4 часа = 183,6)</i>	

Тематический план, 1 год обучения, 4 группа.

4 группа (10 – 11класс): 1раз в неделю – 1час; 1 раз в неделю – 4,4 часа; 5,4 часа в неделю; 183,6 часа в год.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	65,8	13	52,8
2.	<i>Топография и ориентирование.</i>	38,8	8	30,8
3.	<i>Краеведение.</i>	21,6	8	13,6
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	17,2	4	13,2
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	36,8	6	30,8
<i>ИТОГО:</i>		180,2	<i>часа (34 недели по 5,4 часа=183,6)</i>	