

Календарно-тематический план работы туристического клуба
«Горизонт»
1-года обучения
на 2017-2018г.

Тренер-преподаватель
МБУДО «Детско-юношеская школа по спортивному туризму»
Букатов
Василий Сергеевич

Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №4»
Зотов
Сергей Викторович

г. Абакан

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Цели:

- развития туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации - повышения технического и тактического мастерства учащихся, обеспечения безопасности спортивных туристских походов
 - освоение знаний об истории туризма и физкультурно-спортивного движения - формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей родного края в процессе туристской и физкультурно-спортивной деятельности; -формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
 - приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями родного края;
 - приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно-познавательной туристской деятельности.
- При реализации программы следует предусмотреть:
- климатические условия; - материально-технические возможности общеобразовательного учреждения;
 - возможность изучения отдельных тем по учебному предмету с учетом межпредметных и внутривидовых связей, в частности во взаимосвязи с физической культурой, с внеклассными мероприятиями воспитательной и физкультурно-спортивной направленности;
 - взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей.
 - привитие чувства любви к истории, культуре, природе своей Родины, своего края; формирование позиции их хранителя и создателя;
 - содействие профессиональной ориентации детей в многообразной туристско-краеведческой деятельности;
 - следование общечеловеческим и национальным ценностям и традициям;
 - содействие осуществлению туристских, краеведческих, экологических экспедиций.
 - организации систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов морального кодекса строителей коммунистического общества;
 - привитию спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
 - укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
 - систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.;
 - активному участию членов секции в пропаганде физической культуры, спорта и туризма среди населения.

Задачи:

- воспитание патриотизма и гражданственности, здорового образа жизни среди учащихся, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- пропаганда передового опыта в организации туристско-краеведческой работы с учащимися и выявление лучших туристских коллективов и образовательных учреждений области;
- повышение массовости и безопасности походов с учащимися, повышение спортивного мастерства юных туристов;
- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий, характерных для спортивных походов (СП), моделирования экстремальных ситуаций
- привлечения населения к организации активного отдыха в доступных географических районах области.

-воспитание самообслуживание, самоуправление, самостояние - естественные черты и личности, и группы, занимающейся активными видами туризма. - совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;

- воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;

- приобщение учащихся к краеведческой и поисково-исследовательской деятельности;

- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся.

В результате изучения учебного предмета «Спортивный туризм» обучающийся должен:

-знать историю туризма и физкультурно-спортивного движения в родного крае;

-знать основные достопримечательности, объекты искусства и культуры, их создателей и их культурно-историческое значение;

-знать спортивные сооружения, социально-культурные объекты родного города;

-знать о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях области;

-знать правила техники безопасности во время путешествий (походов, экскурсий), приемы страховки и самостраховки и уметь их применять;

-знать приемы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;

-уметь подготовиться к путешествию (походу, экскурсии);

-уметь организовать туристский быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе и другое);

-уметь преодолевать естественные препятствия в путешествии (походе, экскурсии);

-уметь оказывать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествий (походов, экскурсий);

-уметь ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;

-уметь обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.

Формы работы:

- организация походов, путешествий и экспедиций, направленных на реализацию конкретных целей;

- проведение наблюдений и исследований в природе и обществе;

- создание конкретных баз данных по выбранным темам;

- составление летописей, хроник, очерков об исторических событиях и природных явлениях, по истории населенных пунктов или отдельных памятников;

- участие в мероприятиях, реконструкции и восстановлению природных и исторических памятников;

- пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, праздников, тематических дней и др.

Содержание

Туристское путешествие или поход являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства школьников. Юные туристы совершают учебные и тренировочные походы по родному краю, приобретают необходимые навыки. В начальный период обучения учащиеся приобщаются к коллективному труду, приобретают умение самостоятельно решать вопросы самообслуживания, оказания доврачебной помощи, организации туристского быта.

В дальнейшем деятельность направлена на повышение уровня туристского мастерства, выполнение разрядов по спортивным походам и туристскому многоборью. Здесь используются самые различные приемы и методы подготовки

1-й год занятий

Этап базовый Туристско-спортивной подготовки

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Примечание
		всего	теория	практ.	
1. Основы туристской подготовки:					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	4	2	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
1.6.	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов.	1	1	1	
1.7.	Туристские должности в группе.	1	1	1	
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	4		4	
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	6		6	
1.10.	Подведение итогов похода.	1			
2. Топография и ориентирование:					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2	

2.2.	Условные знаки.	2			
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом. Его основные части.	4	2	2	
2.5.	Измерение расстояний.	6	2	4	
2.6.	Способы ориентирования.	10	2	8	
2.7.	Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	
3. Краеведение:					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.	2			
3.3.	Изучение района путешествия.	2	2	2	
3.4.	ОПТ в походе. Охрана природы и памятников культуры в походе.	2	2	-	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-	
4.2.	Походная медицинская аптечка.	4	2	2	
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	6	2	4	
5. Общая и специальная физическая подготовка:					
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	2		
5.2.	ООП.	24	-	24	
5.3.	Специальная ФП.	6	-	6	
6. Зачётные мероприятия:					
6.1.	Зачётные соревнования по туристскому многоборью.	Вне сетки часов			
6.2.	Зачётный поход с 2-3 ночлегами.	Вне сетки часов			
	Итого	137	21	116	

1-й год занятий

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во час.			Примечание
		всего	теория	практ	
1. Основы туристской подготовки:					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма:	1			Помещение
1.1.1.	Туризм - история развития. Виды туризма.		1		
1.2.	Воспитательная роль туризма:	1	1		Помещение
1.2.1.	Значение и роль туристско-краеведческой деятельности.		1		
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение:	2		2	Помещение

1.3.1.	Понятие и перечень личного снаряжения.				
1.3.2.	Групповое снаряжение, требования к нему.				
1.3.3.	Правила размещения предметов в рюкзаке - укладка.			1	
1.3.4.	Подгонка личного снаряжения.			1	
1.3.5.	Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между группой.			1	
1.4.	Организация туристского быта:	6		2	Местность
1.4.1.	Привалы и ночлеги в походе.				
1.4.2.	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.			1	
1.4.3.	Установка палаток. Размещение личного и группового снаряжения в палатке.			1	
1.4.4.	Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.			1	
1.4.5.	Уборка места лагеря перед уходом.			1	
1.4.6.	Типы и назначение костров.				
1.4.7.	Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.				
1.4.8.	Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов.				
1.4.9.	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).				
1.4.10.	Организация ночлегов.			4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию:	6		1	Помещение
1.5.1.	Определение цели, задач и выбор района похода. Составление плана подготовки. Изучение района похода.			1	
1.5.2.	Изучение маршрутов походов. Составление плана — графика движения в походе.			4	
1.6.	Питание в туристском походе:	1		1	Помещение
1.6.1.	Значение рационального питания в походе. Варианты организации питания в походе.				
1.6.2.	Калорийность продуктов. Составление меню, списка продуктов.				
1.6.3.	Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак				
1.6.4.	Приготовление пищи на костре.				
1.7.	Туристские должности в группе:	1	1		Местность
1.7.1.	Должности в группе постоянные и временные.				
1.7.2.	Обязанности должностных лиц в группе.				
1.7.3.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.				Игровой тренинг
№ п/п	Наименование тем	Кол-во час.			Примечание
		всего	теория	практ	
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий:	4		4	Местность
1.8.1.	Порядок движения группы на маршруте.		1		

1.8.2.	Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.		1		
1.8.3.	Отработка техники движения по дорогам.			2	
1.8.4.	Отработка техники движения по тропам, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности.			2	
1.9.	Техника безопасности в туристских и на занятиях:	6		6	Местность
1.9.1.	Дисциплина - основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. Правила поведения в населённом пункте.				
1.9.2.	МБ при преодолении препятствий.				
1.9.3.	Самостраховка и взаимопомощь.				
1.9.4.	Назначение и техника вязания узлов.				
1.9.5.	Правила пользования альпенштоком.				
1.10.	Подведение итогов похода:	1			Помещение
1.10.1	Обсуждение итогов похода в группе.				
1.10.2.	Отчеты ответственных лиц.				
1.10.3.	Обработка собранных материалов.				
1.10.4.	Составление отчета о походе.				
1.10.5.	Ремонт и сдача инвентаря.				
2.Топография и ориентирование:					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте:	4	2	2	Помещение
2.1.1.	Масштаб, свойства, номенклатура карт.		1		
2.1.2.	Назначение, способы и правила копирования карт.		1		
2.1.3.	Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте.			1	
2.1.4.	Копирование на кальку участка топографической карты.			1	
2.2.	Условные знаки:	2	2	2	Помещение
2.2.1.	Понятие «рельеф», топографические знаки.				
2.2.2.	Изображение рельефа и топонимов на карте.				
2.2.3.	Топографический диктант, копирование маршрутов с карт.			2	
2.2.4.	Поиск на местности изображённых на карте знаков.			2	Местность
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут:	6	2	4	Помещение
2.3.1.	Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.		1		
2.3.2.	Градусное значение, азимутальное кольцо.		1		
2.3.3.	Определение азимута ориентиров на карте.			2	
2.3.4.	Определение ориентиров на карте по азимуту.			2	
2.4.	Компас. Работа с компасом:	4	2	2	Местность
2.4.1.	Типы, устройство, правила работы с компасом.				
2.4.2.	Ориентир, визирование, движение по азимуту.				
2.4.3.	Определение азимута на заданный предмет /обратная засечка/.			1	
2.4.4.	Нахождение ориентиров по заданному азимуту /прямая засечка/.			1	
№ п/п	Наименование тем	Кол-во час.			Примечание
		всего	теория	практ	
2.5.	Измерение расстояний:	6	2	4	Местность

2.5.1.	Способы измерения расстояний на местности и на карте.		1		
2.5.2.	Измерение прямых линий на картах.			2	
2.5.3.	Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.			2	
2.6.	Способы ориентирования:	10	2	8	Местность
2.6.1.	Виды ориентиров.		2		
2.6.2.	Упражнение по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту.			2	
2.6.3.	Разработка маршрута туристского похода Составление графика движения по маршруту.			2	
2.6.4.	Прохождение маршрута.			4	
2.7	Действие в случае потере ориентировки:	4	2	2	Помещение , Местность
2.7.1	Ориентирование по небесным светилам		2		
2.7.2.	Определение сторон горизонта.			2	
2.7.3.	Определение точки стояния на карте.			2	
3.Краеведение:					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2		Помещение
3.1.1.	История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. Транспортная сеть и промышленность. Административное деление области.		2		
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов:	2	1	1	Местность
3.2.1.	Интересные места для проведения походов.		1		
3.2.2.	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населённого пункта.			4	
3.3.	Изучение района путешествия:	6	2	4	Помещение
3.3.1.	Сбор краеведческого материала о районе похода.		1		
3.3.2.	Доклады о районе похода.		1		
3.3.3.	Посещение музея.			4	
3.4.	ОПР в походе. Охрана природы:	2	2	-	Помещение
3.4.1.	Составление плана работы в путешествии. Выполнение краеведческих заданий в походе.		2		
4.основы гигиены и первая доврачебная помощь:					
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний:	2	2		Помещение
4.1.1.	Гигиенические основы.		1		
4.1.2.	Подбор одежды для занятий и похода.			1	
4.2.	Походная медицинская аптечка:	4	2	2	Помещение
4.2.1.	Состав аптечки.		2		
4.2.2.	Формирование походной аптечки.			2	
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи:	6	2	4	Помещение
4.3.1.	Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.		2		
4.3.2.	ПП при различных травмах.			3	
4.3.3.	Способы обеззараживания воды.			1	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего:	6	2	4	Помещение

№ п/п	Наименование тем	Кол-во час.			Примечани е
		всего	теория	практ	
4.4.1.	Способы транспортировки.		2		
4.4.2.	Способы переноски пострадавшего при травмах.			4	Местность
5.Общая и специальная физическая подготовка:					
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	2		
5.1.1.	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.		2		
5.2.	ОФП.	24	-	24	
5.2.1.	Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.			24	
5.3.	Специальная ФП.	6	-	6	
5.3.1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.			6	
6.Зачётные мероприятия:					
6.1	Зачётные соревнования по туристскому многоборью.	Вне сетки часов			
6.2.	Зачётный поход с 2-3 ночлегами.	Вне сетки часов			
	Итого	137	21	116	

В конце учебного года, учащиеся должны уметь:

- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- организовывать бивак (установить палатку, развести костёр, и т.д.);
- преодолевать естественные препятствия в природе;
- работать с самостраховкой;
- вязать узлы, используемые в туристском многоборье;
- читать карту, работать с компасом;
- ориентироваться на местности по местным признакам;
- оказывать первую помощь при различных травмах.