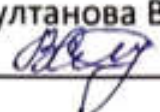


## ГККП «Центр детского творчества»

«Утверждаю»  
Директор  
Шакиров И.Ф.  
  
«9» 09 2022г.

«Согласовано»  
зам.директора по УВР  
Султанова В.Х.  


Рассмотрено на заседании  
педагогического совета,  
МО ЦДТ № 1  
«3» 09 2022 г.

## Календарно – тематический план

Кружка «Спортивный туризм»

На 2021 – 2022 учебный год

Педагог дополнительного образования

Даниярова Р.К.

# Спортивный туризм

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

### Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;  
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;  
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;  
- совершенствовать физическое развитие;  
- прививать основные гигиенические навыки.

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с



## Календарно- тематическое планирование Кружок «Спортивный туризм»

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности	2	
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	4	
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	4	
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	4	
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	8	
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	4	
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	4	
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	8	
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	4	
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	4	
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	4	
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.	4	
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемся).	8	
15	Переправа способом маятник и по перилам.	4	

16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	4	
17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	4	
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	4	
19	Переправа по параллельным веревкам.	4	
20	Переправа «бабочка».	4	
21	Навесная переправа.	4	
22	Преодоление турполосы.	4	
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	4	
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	4	
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	4	
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).	4	
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	4	
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	4	
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	4	
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	4	
31	Приготовление пищи на костре. Техника безопасности.	4	
32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	4	
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	4	
34	Итоговое занятие. соревнование	2	