

«Утверждаю»

И.о. директора

Ашимова С.А.

« 2 » 09 2025г.

«Согласовано»

зам.директора по УВР

Ашимова С.А.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
методического объединения
Центра детского творчества

« 2 » 09 2025г.

Календарно-тематическое планирование
Кружка «Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования
Сапаров Н.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 сохранить 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;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;

- развивать интеллектуальные и физические способности;
 - укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
 - развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
 - прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
 - укрепление здоровья учащихся;
 - развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
 - развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
 - развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
 - развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;
- Воспитательные:
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
 - воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
 - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
 - формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДОТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДОТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самостоятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДОТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДОТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДОТур МО РФ, 1995
9. Регламент о виде спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009

Среднесрочный (календарно-тематический) план по предметам

Кружок «Спортивный туризм»

Итого: 144 часа, в неделю: 4 часа

20.09 -

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности	2	3.09
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	4	1.09 16.09
	Раздел 1. Поход и его маршруты		
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	4	16.09 17.09
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	4	22.09 19.09
5	Правила безопасного поведения в лесном походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	23.09 18
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	4	2.10 1.10
7	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	8	15.10 16.10 10.10 22.10
8	Раздел 2. Страховка и самостраховка		
9	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	4	22.10 2.11
10	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	8	5.11 16.11 12.11 12.11
11	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	4	12.11 13.11
12	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	4	12.11 1.12
13	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	4	5.12 2.12
	Раздел 3 Туристические полосы и переправы.		
14	Турполоса ее описание, методы преодоления.	4	10.12 12.12
15	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).	8	17.12 14.12 12.12 20.12
16	Переправа способом маятник и по перилам.	4	17.12 2.01

17	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	4	12.01 11.01
18	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	4	12.01 11.01
19	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	4	12.01 11.01
20	Переправа по параллельным веревкам.	4	11.01 11.01
21	Переправа «бабочка».	4	11.01 11.01
22	Навесная переправа.	4	11.01 11.01
23	Преодоление турпелюсы.	4	11.01 11.01
Раздел 4 Спортивная карта и компас			
24	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	4	11.01 11.01
25	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориентир -шоу – тренировки в спортивном зале.	4	11.01 11.01
26	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	4	11.01 11.01
27	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).	4	11.01 11.01
28	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	4	11.01 11.01
29	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	4	11.01 11.01
30	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	4	11.01 11.01
31	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	4	11.01 11.01
Раздел 5. Первая помощь и личная гигиена. Приготовление пищи			
32	Приготовление пищи на костре. Техника безопасности.	4	11.01 11.01
33	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	4	11.01 11.01
34	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	4	
35	Итоговое занятие. соревнование	2	