



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района**

Рабочая программа «Основы туризма»
рассмотрена и рекомендована к реализации
решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,
Протокол № 30 августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Белых О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивный туризм
(к дополнительной общеразвивающей программе
«Туризм и краеведение» туристско-краеведческой направленности
(для обучающихся 10 - 17 лет))

Срок реализации – 2017-2018 учебный год
Педагог дополнительного образования Каргапольцев В.А.

г. Екатеринбург, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивный туризм» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Туризм и краеведение», которая ставит своей целью развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туризмом, адресована обучающимся 7 – 17 лет и рассчитана на 4 года обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети

- 13 -17 лет, 2-й год обучения, общий объем часов - 304;

Цель 2-го года обучения – формирование собственных туристско-краеведческих знаний, умений, навыков.

Задачи:

- научить разрабатывать маршрут с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- отрабатывать и совершенствовать навыки ориентирования по компасу и карте;
- научить грамотно преодолевать естественные препятствия на пути;
- подготовить к участию в конкурсах и соревнованиях по туризму;
- организовать участие групп в экологических акциях, субботниках;
- подготовить к участию в соревнованиях на дистанциях 2-го и 3-го классов.

Количество групп 2-го года обучения – 3.

Количество обучающихся в каждой группе - 15 человек.

Занятия в группе 2-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 4 часа.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (46 часов в год) и практической части (258 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

- тренировочное занятие по общей и специальной физической подготовке;
- теоретические занятия (в помещении и на природе) в форме бесед, рассказа;
- походы выходного дня в окрестностях г. Екатеринбурга;
- практическое занятие;
- туристские соревнования и слёты различного уровня.

Текущая аттестация проводится в период с 18.12.2017 по 24.12.2017.
Промежуточная аттестация проводится в период с 21.05.2018 по 27.05.2018 г.

Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- устойчивая потребность в физических нагрузках, в позитивном отношении с друг другом, приверженность принципам здорового образа жизни;
- сформировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры;
- сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка.

Метапредметные результаты:

- умение наблюдать за своим физическим состоянием;
- владение основами самоорганизации, самоконтроля и саморефлексии;
- умение отстаивать своё мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
- умение адаптироваться в незнакомых, непривычных, нестандартных условиях и ситуациях.

Предметные результаты:

- владение основными знаниями, умениями и навыками в области туризма, краеведения и экологии;
- владение специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- владение правилами безопасного поведения в походе;
- умение разработать маршрут похода, определить его протяжённость с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- свободное и уверенное владение навыками ориентирования по компасу и карте, умение брать азимут;
- владение основами техники вязания узлов, умение организовать страховку и само страховку в туризме.

Календарно-тематический план**Год обучения 2****Группа № 1,2,3**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Дата/неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма/методы контроля
1.	01.09-07.09	ИТБ и ПБ. История развития д/ туризма. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.	Рассказ	2	Групповая/опрос
2		ОФП. Краткие сведения о строении и функциях организма. (органы и системы)	Рассказ	2	Групповая/опрос
3		Требования к туристскому снаряжению	Рассказ	4	Групповая/опрос

		Значение и содержание врачебного контроля.	Рассказ		
4	08.09.- 14.09.	Врачебный контроль. Самоконтроль	Рассказ Беседа	2	Групповая/опрос
5		Специальное снаряжение. Верёвки.	Беседа	2	Групповая/опрос, наблюдение
		Бег. Упражнения для мышц туловища и шеи.	Трениров ка		
6		Страховочные системы. Бег. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Беседа Трениров ка	4	Групповая/опрос Групповая/наблюд ение
7	15.09.- 21.09.	Спусковое устройство. Жумар.	Практиче ское занятие	2	Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения для мышц плечевого пояса.	Трениров ка		Групповая/наблюд ение
8		Кошки, ледоруб.	Практиче ское занятие	2	Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения для мышц шеи, ног.	Трениров ка		Групповая/наблюд ение
9		Каски, рукавицы, карабины.	Практиче ское занятие	4	Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения для развития мышц туловища, ног.	Трениров ка		Групповая/наблюд ение
10	22.09.- 28.09.	Требования к месту бивака	Практиче ское занятия	2	Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения с сопротивлением.	Трениров ка		Групповая/наблюд ение
11		Жизнеобеспечение (дрова, вода)	Практиче ское занятие	4	Групповая/наблюд ение

		Бег, упражнения со скакалкой, гантелями.	Тренировка		Групповая/наблюдение
12		Безопасность.	Беседа	4	Групповая/опрос
		Бег. Элементы акробатики.	Тренировка		Групповая/наблюдение
		Соревнования		2	Индивидуальная/наблюдение
13	29.09.-05.10.	Комфортность.	Практическое занятие	2	Групповой
		Бег. Подвижные игры и эстафеты	Тренировка		Групповая/наблюдение
14		Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре.	Рассказ Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Тренировка		Групповая/наблюдение
15		Значение, режим и особенности питания в многодневном походе	Беседа	4	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения для мышц шеи, туловища.	Тренировка		Групповая/наблюдение
16	06.10.-12.10.	Калорийность, вес и нормы дневного рациона	Рассказ	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Подвижные игры, эстафеты	Тренировка		Групповая/наблюдение
17		Составление меню, списка продуктов, на день, на поход	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Упражнения с сопротивлением.	Тренировка		Групповая/наблюдение
18		Способы уменьшения веса дневного рациона	Рассказ	4	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения со скакалкой, гантелями.	Тренировка		Групповая/наблюдение
19	13.10.-19.10.	Изменения режима питания от условий дневного перехода	Беседа	2	Групповая/опрос

		Бег. Подвижные игры и эстафеты	Тренировка		Групповая/наблюдение
20		Нормы закладки продуктов	Рассказ.	2	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения на перекладине, брусьях	Тренировка		Групповая/наблюдение
21		Туристские должности в группе, их обязанности.	Рассказ	4	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения для мышц туловища, ног.	Тренировка		Групповая/наблюдение
22	20.10.-26.10.	Заместители командира по питанию, по снаряжению.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
23		Штурман, краевед, ремонтный мастер.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Упражнения на перекладине, шведской стенке.	Тренировка		Групповая/наблюдение
24		Санитар, фотограф	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
		Бег. Элементы акробатики, гимнастики.	Тренировка		Групповая/наблюдение
25	27.10.-02.11.	Понятие о тактике в турпоходе маршруты линейный и кольцевой.	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Бег. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
26		Запасные варианты маршрута, радиальные выходы.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Упражнения для мышц туловища, ног.	Тренировка		Групповая/наблюдение
27		Заброска продуктов, переноска челноком	Практическое занятие	4	Наблюдение
		Лыжи. Упражнения на перекладине, брусьях.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт

28	03.11.- 09.11.	Разведка сложных участков, определение способов преодоления.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
29		Понятие спортивная и топографическая карта	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Гимнастические упражнения.	Тренировка		Групповая/наблюдение
30		Характеристика естественных препятствий	Рассказ	4	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения для мышц туловища, шеи.	Тренировка		Групповая/наблюдение
31	03.11.- 09.11	Движение по дорогам, тропам, маркировка маршрута.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
32		Движение в тайге, в горах, по тундре.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Упражнения в парах	Тренировка		Групповая/наблюдение
33		Движение по густому кустарнику, высокотравью.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
34	10.11.- 16.11.	Броды через равнинные и горные реки	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
35		Система обеспечения безопасности в туризме.	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения на перекладине.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
36		Субъективные опасности.	Беседа	4	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения на шведской стенке.	Тренировка		Групповая/наблюдение

37	17.11.- 23.11.	Объективные опасности.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
38		Меры по преодолению субъективных и объективных опасностей.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения на шведской стенке	Тренировка		Групповая/наблюдение
39		Соревнования		4	Индивидуальная/наблюдение
40	24.11.- 07.12.	Основные причины возникновения аварийных ситуаций	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения с отягощениями.	Тренировка		Групповая/наблюдение.
41		Роль МКК в оценке подготовленности группы.	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения с предметами.	Тренировка		Групповая/наблюдение
42		Соревнования		4	Индивидуальная/наблюдение
43	08.12.- 14.12	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения на перекладине.	Тренировка		Групповая/наблюдение
44		Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности похода.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Упражнения на шведской стенке.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
45		Психологическая совместимость людей в группе	Тренинг	4	Групповая/наблюдение.
		Лыжи. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	Тренировка		Групповая/наблюдение
46	08.12.- 14.12.	Экстремальные ситуации в походе	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Подвижные игры и эстафеты	Тренировка		Групповая/наблюдение

47		Тактические приёмы выхода группы из аварийной ситуации	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения на перекладине	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
48		Соревнования		4	Индивидуальная/наблюдение
49	15.12.- 21.12.	Соревнование	Соревнование	2	Индивидуальная/наблюдение
50		Организация поиска группы, нарушившей сроки.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
51		Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с ПСС.	Рассказ.	4	Групповая/опрос
	Лыжи. Упражнения на шведской стенке, брусках.	Тренировка	Индивидуальная/зачёт		
52	22.12.- 28.12.	Освоение способов страховки и само страховки.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Элементы акробатики, гимнастики.	Тренировка		Групповая/наблюдение
53		Выработка тактики в конкретных аварийных ситуациях	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Упражнения на перекладине.	Тренировка		Групповая/наблюдение
54		Текущая аттестация	Соревнования	4	Индивидуальная/сдача нормативов
55	29.12.- 15.01.	Подготовка и составление отчёта	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
56		Подготовка и составление отчёта	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Упражнения с предметами.	Тренировка		Групповая/наблюдение
57		Ремонт инвентаря.	Практическое	4	Групповая/наблюдение

		Лыжи. Акробатика и гимнастика.	ское занятие Тренировка		ение Групповая/наблюдение
58	16.01.- 22.01.	Разбор действий каждого участника	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Упражнения с отягощениями.	Тренировка		Групповая/наблюдение
59		Ремонт инвентаря	Практическое занятие	2	Наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
60		Соревнования		4	Индивидуальная/наблюдение
61	23.01.- 29.01.	Подготовка выставки и газеты	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Лыжи. Упражнения на перекладине	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
62		Основные сведения о топографических картах. Назначение спортивной карты.	Беседа	2	Групповая/опрос
		СФП. Лыжи. Развитие выносливости.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
63		Упражнения на запоминание условных знаков, определение различных форм рельефа по горизонталям.	Практическое занятие	4	Индивидуальная/зачёт
		Упражнение на развитие гибкости.	Тренировка		Групповая/наблюдение
64	30.01.- 05.02.	Движение по азимуту, приёмы обхода препятствий.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
65		Измерение кривых линий на карте. Курвиметр.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение

		Бег. Развитие быстроты.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
66		Соревнования		4	Индивидуальная/наблюдение
67	06.02.-12.02.	Измерение длины шага, измерение отрезков на карте и на местности.	Практическое занятие.	2	Групповая/наблюдение
68		Способы ориентирования.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Лыжи. Развитие выносливости	Тренировка		Групповая/наблюдение
69		Соревнования по ориентированию.		4	Индивидуальная/наблюдение
70	13.02.-19.02.	Ориентирование по карте, не дающей полной информации. Лыжи. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие Тренировка	2	Групповая/наблюдение Групповая/наблюдение
71		Ориентирование при отсутствии видимости.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Упражнения на развитие ловкости.	Тренировка		Групповая/наблюдение
72		Определение своего местонахождения, метод засечек.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
	СФП. Лазание по верёвкам.	Тренировка	Групповая/наблюдение		
73	20.02.-26.02.	Движение по легенде. Бег. Подвижные игры и эстафеты.	Практическое занятие Тренировка	2	Групповая/наблюдение Групповая/наблюдение
74		Ориентирование по местным предметам. Причины потери ориентировки.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Упражнения по развитию силы.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
75		Особенности ориентирования в горах, тундре, на воде.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение.
		Лыжи. Развитие выносливости	Тренировка		Групповая/наблюдение

76	27.02.- 05.03.	Порядок действий в случае потери ориентировки	Беседа	2	Групповая/опрос Индивидуальная/з ачёт
		Лыжи. Развитие выносливости	Трениров ка		
77		Действия отдельных членов группы при потере ориентировки.	Беседа	2	Групповая/опрос Групповая/зачёт
		Лыжи. Развитие быстроты	Трениров ка		
78		Виды соревнований по ориентированию. Соревнования в заданном направлении	Соревнов ание	4	Индивидуальная/з ачёт
79	06.03.- 12.03.	Соревнования по выбору.	Соревнов ание	2	Индивидуальная/з ачёт
80		Организация, проводящая соревнование, состав оргкомитета, положение.	Рассказ	2	Групповая/опрос Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения по развитию гибкости.	Трениров ка		
81		Соревнования по маркированной трассе.	Соревнов ание	4	Индивидуальная/з ачёт
82	13.03- 19.03.	Выбор района, требования к нему. Обеспечение безопасности.	Беседа	2	Групповая/опрос Групповая/наблюд ение
		Бег. Упражнения по развитию ловкости.	Трениров ка		
83		Условия соревнований, открытие-закрытие, награждение.	Беседа	2	Групповая/опрос Индивидуальная/з ачёт
		Бег. Развитие выносливости.	Трениров ка		
84		Медицинское обслуживание. Работа комендантской службы	Беседа	4	Групповая/опрос Индивидуальная/з ачёт
		Бег. Развитие быстроты.	Трениров ка		
85	20.03.- 26.03	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.	Рассказ	2	Групповая/опрос Групповая/наблюд ение
		Упражнения для развития силы.	Трениров ка		
86		Техническая сложность дистанции. Контрольное время	Рассказ	2	Групповая/опрос

		Упражнения для развития прыгучести.	Тренировка		Групповая/наблюдение
87		Работа службы дистанции, Распределение обязанностей.	Рассказ	4	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения для развития ловкости	Тренировка		Групповая/наблюдение
88	27.03.-02.04.	Судейская страховка на дистанции.	Практическое занятие	2	Групповая/наблюдение
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
89		Старший судья и судьи на этапах. Их права и обязанности.	Рассказ	2	Групповая/наблюдение
		Бег. Развитие выносливости.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
90		Прохождение дистанции соревнований.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
91	03.04.-09.04.	Инструктаж судей, судейская документация, трактовка нарушений, штрафы.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Бег. Развитие быстроты.	Тренировка		Индивидуальная/зачёт
92		Содержание работы секретариата	Рассказ	2	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения на развитие ловкости.	Тренировка		Групповая/наблюдение.
93		Работа в качестве судей на этапах.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
94	10.04.-16.04.	Мандатная комиссия, приём заявок, допуск до соревнований.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Бег. Упражнения на развитие прыгучести.	Тренировка		Групповая/наблюдение
95		Соревнования	Соревнование	2	Индивидуальная/наблюдение
96		Участие в работе секретариата	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение

97	17.04.- 23.04.	Работа служб старта и финиша. Виды старта.	Беседа	2	Групповая/опрос
		Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка		Групповая/наблюдение
98		Бег. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка.	2	Групповая/наблюдение
99		Работа в службе старта и финиша во время соревнований.	Практическое занятие	4	Групповая/наблюдение
100		24.04.- 30.04.	Бег. Упражнения на расслабление, упражнения в парах.	Тренировка.	2
101		Бег. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2	Групповая/наблюдение
102		Соревнования.	Соревнования.	4	Групповая/наблюдение
103		01.05.- 07.05.	Бег. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2
104		Бег. Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	4	Групповая/наблюдение
105		Бег. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2	Групповая/наблюдение
106		08.05.- 14.05	Бег. Упражнения на развитие быстроты.	Тренировка	2
107		Соревнования		2	Групповая/наблюдение
108		Бег. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	4	Групповая/наблюдение.
109		15.05.- 21.05.	Бег. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2
110		Бег. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2	Групповая/наблюдение
111		Соревнования.		4	Групповая/наблюдение
112		22.05.- 28.05.	Бег. Упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты.	Тренировка	2
113		Промежуточная аттестация.	Соревнов	4	Индивидуальная/с

			ание		дача нормативов
114		Заключительное занятие.	Соревнование	2	Индивидуальная/сдача нормативов
			Беседа	2	
15	29.05-31.05	Повторение пройденного материала	Игры и соревнования	2	Групповая/наблюдение
16		Повторение пройденного материала	Игры и соревнования	2	Групповая/наблюдение
17		Повторение пройденного материала	Игры и соревнования	4	Групповая/наблюдение