

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга» г. Кирова

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол №___

от «__»_____2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №__от «__»_____2020г.

Директор ЦДЮТ «Радуга»

_____С.В. Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Строкина Анна Сергеевна

2020 год

Пояснительная записка

Программа по уровню освоения - общеразвивающая.

Предназначена для проведения занятий с детьми в возрасте 7 лет и старше. Количественный состав группы 2 года обучения – до 15 детей. Обучающиеся не имеют навыки туристской подготовки.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
Пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
Продолжение отработки навыков безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях.
Продолжение изучать дисциплину спортивный туризм
Заинтересовать школьников среднего звена занятиями спортивным туризмом и ориентированием.
Участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, городом.

Занятия по данной программе проводятся по следующим разделам:

- теория и практика туризма и ориентирования (занятия проводятся в классе, спортивном зале и на местности);
- общефизическая и специальная физическая подготовка (занятия проводятся в спортивном зале и на местности);
- краеведение Кировской области.

В 2020-2021 учебном году в реализацию программы включены учащиеся 2 года обучения: 2 группы 7 лет и старше, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа), 1 группа 10 лет и старше, 7 часов в неделю (2 занятия по 2 часа и 1 занятие 3 часа).

Учебно-тематический план 2 года обучения (7 лет и старше)

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	59	16	43
3.	Безопасность в походах и на тренировках	10	4	6
4.	Топография и ориентирование	40	10	30
5.	Подготовка к походу. Туристское путешествие	28	8	20
6.	Личное и групповое туристическое снаряжение	10	4	6
7.	Краеведение	32	10	22
8.	Общая физическая подготовка	36	6	30
	ИТОГО:	216	57	159

Календарно-тематический план 2 года обучения (7 лет и старше)

№	Название темы программы	Кол-во часов	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	1	Цели и задачи на учебный год	1	Сентябрь
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	59	История туризма.	2	Сентябрь
			Виды СТ	2	Сентябрь
			Снаряжение спортсмена туриста	2	Сентябрь
				2	Сентябрь
			Безопасное движение по тропам и склонам	2	Сентябрь
			Самостраховка участника	2	Сентябрь
				2	Октябрь
			Знакомство с техническими этапами	2	Октябрь
			Преодоление этапов 1 класса	2	Октябрь
				2	Октябрь
			Подъемы с ФПУ	2	Октябрь
				2	Октябрь
			Спуски с ФСУ	2	Октябрь
			Безопасность на спуске	2	Октябрь
			История появления узлов	2	Октябрь
			Туристические узлы их применение	2	Октябрь
				2	Октябрь
Узлы самые распространенные	2	Октябрь			
	2	Октябрь			
Узлы на концах веревок	2	Октябрь			
	2	Октябрь			
Опорные узлы	2	Октябрь			
	2	Октябрь			
Узлы для связывания двух веревок	2	Ноябрь			
	2	Ноябрь			
Практическое применение узлов в походных условиях и домашнем обиходе	2	Ноябрь			
	2	Ноябрь			
Контрольное занятие		Районные соревнования по вязке узлов	5	Ноябрь	
3.	Безопасность в походах и на тренировках	10	Техника безопасности на дистанции и на тренировках	2	Ноябрь
				2	Ноябрь
			Действия в случае потери ориентировки.	2	Ноябрь
		2	Ноябрь		
Профилактика травматизма и заболеваемости.	2	Ноябрь			
Контрольное занятие		Тестовое задание	2	Ноябрь	
4.	Топография и ориентирование	40	История спортивного ориентирования	2	Ноябрь
			Виды спортивного ориентирования	2	Ноябрь

			Условные знаки спортивных карт	2	Декабрь
			Ориентирование карты по компасу	2	Декабрь
			Ориентирование карты по линейным признакам	2	Декабрь
			Теория определения азимута на местности, по карте	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи солнца и часов	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи местных предметов	2 2	Декабрь Декабрь
			Способы измерения расстояний по карте и на местности	2 2	Январь Январь
			Счет шагов при движении бегом, шагом.	2 2	Январь Январь
			Определение расстояний до недоступного предмета	2	Январь
			Маркировка. Правила прохождения маркировки	2 2	Январь Январь
			Движение через промежуточные ориентиры	2	Январь
	Контрольное занятие		Районные соревнования по ориентированию	2	Январь
5.	Подготовка к походу. Туристское путешествие		«Пройти меньше, увидеть больше»	2	Январь
		Правила нахождения в лесу	2 2	Январь Январь	
		Гигиена в походных условиях	2	Февраль	
		Значение правильного питания в походе	2	Февраль	
		Лишнее и нужное. Правила наименьшего веса и наибольшей пользы	2 2	Февраль Февраль	
		Установка палатки. Выбор места для бивуака.	2 2	Февраль Февраль	
		Приготовление пищи на костре	2	Февраль	
		Костры: разведение, типы, заготовка дров	2 2	Февраль Февраль	
	Контрольное занятие		Кипячение 2л. воды на время Установка палатки на время.	2	Февраль
6.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	Личное туристское снаряжение. Обувь и одежда в зависимости от погодных условий.	2	Февраль
			Медицинская аптечка	2	Февраль
			Ремонтный набор	2	Март
			Групповое снаряжение - основные составляющие	2	Март
	Контрольное		Знание состава мед.аптечки и	2	Март

	занятие		рем.набора		
7.	Краеведение	32	Географическое положение Кировской области	2	Март
			Соседние регионы	2	Март
			Водные объекты Кировской области	2	Март
			Природные ресурсы: полезные ископаемые	2	Март
				2	Март
			Растительность	2	Март
				2	Март
			Животный мир Кировской области	2	Март
	2	Март			
Исторические и культурные памятники	2	Апрель			
	2	Апрель			
	2	Апрель			
Работа с контурной картой	2	Апрель			
	2	Апрель			
	2	Апрель			
Контрольное занятие		Тестовое задание по пройденному разделу	2	Апрель	
8.	Общая физическая подготовка	36	Важность физического здоровья	2	Апрель
			Разминка перед стартом	2	Апрель
			Правильная обувь для бега по пересеченной местности	2	Апрель
			Бег через «зеленку»	2	Апрель
				2	Апрель
			Понятие о «спортивной форме»	2	Май
			Комплекс утренней зарядки	2	Май
			Упражнения на ловкость	2	Май
			Упражнения на гибкость	2	Май
			Упражнения на выносливость	2	Май
			Гладкий бег	2	Май
			Подвижные игры	2	Май
			Бег по пересеченной местности	2	Май
2	Май				
Силовые упражнения с собственным весом	2	Май			
	2	Май			

Контрольное занятие		Сдача нормативов по физической подготовке	2	
---------------------	--	---	---	--

Учебно-тематический план 2 года обучения (10 лет и старше)

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	63	10	53
3.	Безопасность в походах и на тренировках	14	8	6
4.	Топография и ориентирование	44	12	30
5.	Подготовка к походу. Туристское путешествие	32	10	22
6.	Личное и групповое туристическое снаряжение	12	4	8
7.	Краеведение	36	14	22
8.	Общая физическая подготовка	38	6	34
9.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	12	-	12
	ИТОГО:	252	65	187

Календарно-тематический план 2 года обучения (10 лет и старше)

№	Название темы программы	Кол-во часов	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	1	Цели и задачи на учебный год	1	Сентябрь
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	59	Виды СТ	2	Сентябрь
				2	Сентябрь
			Снаряжение спортсмена туриста	2	Сентябрь
				2	Сентябрь
			Безопасное движение по тропам и склонам	2	Сентябрь
			Самостраховка участника	2	Сентябрь
				2	Октябрь
			Знакомство с техническими этапами	2	Октябрь
			Преодоление этапов 2 класса	2	Октябрь
				2	Октябрь
			Знакомство с этапами 3 класса	2	Октябрь
				2	Октябрь
			Подъемы с ФПУ	2	Октябрь
	2	Октябрь			
Спуски с ФСУ	2	Октябрь			
Безопасность на спуске	2	Октябрь			
История появления узлов	2	Октябрь			
Туристические узлы их применение	2	Октябрь			
	2	Октябрь			
Узлы самые распространенные	2	Октябрь			
	2	Октябрь			

			Узлы на концах веревок	2 2	Октябрь Октябрь
			Опорные узлы	2 2	Октябрь
			Узлы для связывания двух веревок	2 2	Ноябрь Ноябрь
			Практическое применение узлов в походных условиях и домашнем обиходе	2 2	Ноябрь Ноябрь
	Контрольное занятие		Районные соревнования по вязке узлов	5	Ноябрь
3.	Безопасность в походах и на тренировках	10	Техника безопасности на дистанции и на тренировках	2 2	Ноябрь Ноябрь
			Действия в случае потери ориентировки.	2	Ноябрь
			Сигналы бедствия	2	Ноябрь
			Выживание в экстремальных ситуациях	2	Ноябрь
			Профилактика травматизма и заболеваемости.	2	Ноябрь
	Контрольное занятие		Тестовое задание	2	Ноябрь
4.	Топография и ориентирование	40	История спортивного ориентирования	2	Ноябрь
			Виды спортивного ориентирования	2	Ноябрь
			Условные знаки спортивных карт	2 2	Декабрь
			Символы и легенды КП	2	Декабрь
			Ориентирование карты по компасу	2	Декабрь
			Ориентирование карты по линейным признакам	2	Декабрь
			Теория определения азимута на местности, по карте	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи солнца и часов	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи местных предметов	2 2	Декабрь Декабрь
			Способы измерения расстояний по карте и на местности	2 2	Январь Январь
			Счет шагов при движении бегом, шагом.	2 2	Январь Январь
			Определение расстояний до недоступного предмета	2	Январь
			Маркировка. Правила прохождения маркировки	2 2	Январь Январь
			Движение через промежуточные ориентиры	2	Январь
			Контрольное занятие		Районные соревнования по ориентированию
5.	Подготовка к		«Пройти меньше, увидеть больше»	2	Январь

	походу. Туристское путешествие		Правила нахождения в лесу	2	Январь
				2	Январь
			Гигиена в походных условиях	2	Февраль
			Значение правильного питания в походе	2	Февраль
			Хранение продуктов. Меню туристской группы.	2	Февраль
				2	Февраль
			Лишнее и нужное.	2	Февраль
				2	Февраль
			Правила наименьшего веса и наибольшей пользы	2	Февраль
			Установка палатки. Выбор места для бивуака.	2	Февраль
	2	Февраль			
			Приготовление пищи на костре	2	Февраль
				2	Февраль
	Контрольное занятие		Костры: разведение, типы, заготовка дров	2	Февраль
6.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	Личное туристское снаряжение. Обувь и одежда в зависимости от погодных условий.	2	Февраль
				2	
			Медицинская аптечка	2	Февраль
				2	
			Обработка ран	2	Февраль
			Ремонтный набор	2	Март
	2				
			Групповое снаряжение - основные составляющие	2	Март
	Контрольное занятие		Знание состава мед.аптечки и рем.набора	2	Март
7.	Краеведение	32	Географическое положение Кировской области	2	Март
			Соседние регионы	2	Март
				2	
			Водные объекты Кировской области	2	Март
				2	
			Природные ресурсы: полезные ископаемые	2	Март
				2	Март
			Растительность	2	Март
				2	Март
			Животный мир Кировской области	2	Март
	2	Март			
			Исторические и культурные памятники	2	Апрель
				2	Апрель
				2	Апрель
			Работа с контурной картой	2	Апрель
				2	Апрель
				2	Апрель

	Контрольное занятие		Тестовое задание по пройденному разделу	2	Апрель
8.	Общая физическая подготовка	36	Важность физического здоровья	2	Апрель
			Разминка перед стартом	2 2	Апрель
			Правильная обувь для бега по пересеченной местности	2	Апрель
			Бег через «зеленку»	2 2	Апрель Апрель
			Понятие о «спортивной форме»	2	Май
			Комплекс утренней зарядки	2	Май
			Упражнения на ловкость	2	Май
			Упражнения на гибкость	2	Май
			Упражнения на выносливость	2	Май
			Гладкий бег	2 2	Май
			Подвижные игры	2	Май
			Бег по пересеченной местности	2 2	Май Май
			Силовые упражнения с собственным весом	2 2	Май Май
			Контрольное занятие		Сдача нормативов по физической подготовке
9.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	12	Участие по районному/городскому/всероссийском у календарю мероприятий	12	Сентябрь- Май

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты:

- знание правил безопасного поведения в природной среде, технику безопасности при проведении походов, соревнований, бивачных работ;
- умение развести костер, приготовить простейшие блюда походной кухни;
- знание личного и группового снаряжения;
- умение ориентироваться на простых дистанциях;
- умение играть в командные игры;
- умение преодолевать дистанции 2-3 класса сложности;
- участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.
- начальное изучение краеведения Кировской области.

Оценка результативности обучения по программе проводится в виде итогового тестирования по вопросам раздела теории и практики туризма и ориентирования, зачета по общефизической подготовки, контрольных соревнований с элементами туризма.

Список литературы:

1. Бардин К.В. "Азбука туризма", М, 1981
2. Карманный справочник туриста, М, 1982
3. Сост. Лукоянов П.И. "Самодельное туристское снаряжение", М, ФиС, 1986
4. Куприн А.М. "Занимательная картография", М, Просвещение, 1989
5. Волович В.Г. "Как выжить в экстремальной ситуации", М, 1990
6. Кодыш Э.Н. "Соревнования туристов1", М, 1990
7. Лысогор Н.А. "Питание туристов в походе", М, 1980
8. Лавров Д.Д. "География Кировской области", Волго-Вятское книжное издательство, 1990
9. Сост. Лавров Д.Д, "Туристские маршруты Кировской области", Волго-Вятское книжное издательство, 1976
10. Лукоянов П.И. "Зимние спортивные походы", М, 1998
11. К. Коструб А.А. "Медицинский справочник туриста", М, Профиздат, 1990
12. Фалевский С.В. "Основы спортивного ориентирования", Волго-Вятское книжное издательство, 1988