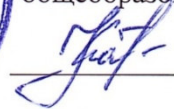


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию
МКОУ "Гришенская СОШ "



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ
"Гришенская средняя
общеобразовательная школа"

 И.Д.Казакова

Приказ №64 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
« Спортивный туризм»
на 2024 – 2025 учебный год.**

Уровень начального общего образования,

68 часов

Автор составитель: Полухина Ольга Николаевна

с.Гришенское 2024

Содержание курса

1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристического многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристическом многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристических объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристического движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и определения (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. д.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристических слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

Практическая работа: выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета и (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев

Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

Практическая работа: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.

7. Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи.

Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристическом слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

Практическая работа: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.

9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

10. Подготовка и проведение соревнований, похода

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

Рекомендуемая литература

Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма /Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.,2000.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А. Остапец. – М.,2001

Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. – М., 2003. – Ч. 1. – Вып. 5.

Туристский терминологический словарь / авт. – сост. И.В. Зорин, В.А.Квартальнов. – М.,1999

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: игры и соревнования юных туристов /

№ п/п	Название раздела	Кол-во час.
1	История становления, развития спортивного туризма	8
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	8
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	6
4	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях	6
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев	12
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев	6
7	Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях	8
8	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	8
9	Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка и проведение соревнований, похода	6
	Итого:	68

**Учебно-тематическое планирование
по курсу «Спортивный туризм»**

№ п/п	Тема занятий	Дата
История становления, развития спортивного туризма (8 ч.)		
1	История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристического многоборья) в России.	
2	История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристического многоборья) в России.	
3	Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристическом многоборье).	
4	Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристическом многоборье).	
5	Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма.	
6	Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма.	
7	Опыт успешной деятельности туристических объединений (команд) обучающихся.	
8	Опыт успешной деятельности туристических объединений	

	(команд) обучающихся.	
Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма (8 ч.)		
9	Правила соревнований, разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму.	
10	Правила соревнований, разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму.	
11	Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму	
12	Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму	
13	Положения о туристских соревнованиях, слётах, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд.	
14	Положения о туристских соревнованиях, слётах, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд.	
15	Техническая информация о дистанциях.	
16	Техническая информация о дистанциях.	
Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности (6ч.)		
17	Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах, условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.	
18	Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах, условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.	
19	Особенности работы с компасом при ориентировании и определение расстояний на местности.	
20	Особенности работы с компасом при ориентировании и определение расстояний на местности.	
21	Особенности ориентирования и определения (пробегаия) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. д.).	
22	Особенности ориентирования и определения (пробегаия) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. д.).	
Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях (6ч.)		
23	Планирование работы команды на различных этапах туристических слётов	
24	Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во	

	время соревнований.	
25	Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов.	
26	Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов.	
27	Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).	
28	Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).	
Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев (12ч.)		
29	Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена.	
30	Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена.	
31	Составление психолого-педагогического портрета и (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость).	
32	Составление психолого-педагогического портрета и (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость).	
33	Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца.	
34	Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца.	
35	Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности.	
36	Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности.	
37	Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.)	
38	Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.)	
39	Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.	

40	Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.	
Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев (6ч.)		
41	Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни.	
42	Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни.	
43	Утренняя физическая зарядка.	
44	Утренняя физическая зарядка.	
45	Разминка перед стартами во время туристских соревнований.	
46	Разминка перед стартами во время туристских соревнований.	
Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях (8ч.)		
47	Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт».	
48	Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт».	
49	Туризм и охрана окружающей среды, туристский бивак, благоустройство бивака, самообслуживание в спортивном туризме.	
50	Туризм и охрана окружающей среды, туристский бивак, благоустройство бивака, самообслуживание в спортивном туризме	
51	Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра, места отдыха, приёма пищи.	
52	Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра, места отдыха, приёма пищи.	
53	Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований, обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена.	
54	Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований, обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена.	
Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований (8ч.)		
55	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-	

	командные соревнования).	
56	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования).	
57	Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный командный).	
58	Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный командный).	
59	Прохождение эстафетных дистанций.	
60	Прохождение эстафетных дистанций.	
61	Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.	
62	Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.	
Подготовка и проведение соревнований, похода (6ч.)		
63-68	Основные правила безопасности при проведении соревнований, соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений.	

Лист внесения изменений и дополнений

Дата	Содержание изменений	Нормативный акт, закрепляющий изменения	Примечание