**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Хатынская средняя общеобразовательная школа им. Н.И. Прокопьева»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Архипова М.И.  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | «Рекомендовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семянова М.И.    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | «Утверждено»  Директором МБОУ  «Хатынская СОШ им. Н.И. Прокопьева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Николаев Л.А.  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

**Рабочая программа по курсу «Спортивный туризм»**

**для 8-го класса основного общего образования**

**2016 – 2017 учебный год**

Составил: учитель географии

Николаевой Екатерины Григорьевны

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – одно из важных средств активного отдыха.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития личности. Именно походы, поездки, экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа данного курса разработана на основе программы Министерства образования Российской Федерации “Юные инструкторы туризма”, автор Маслов А.Г., кандидат педагогических наук, судья республиканской категории по туризму, отличник образования Российской Федерации.

**Цели курса:**

1. Воспитать у учащихся потребность предвидеть возможные жизненные ситуации

2. Выработать навык правильного анализа и поведения в экстремальной ситуации

3. Обучить правильным и грамотным действиям в тех условиях, которые могут

сегодня встретиться на его жизненном пути

**Задачи курса:**

– дать базовые знания по разделу “спортивно–прикладной туризм”;

– способствовать формированию интереса к окружающей природе, среде обитания и мотиваций к познанию через занятия туризмом;

– способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, формированию навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

**Описание места и роли учебного предмета в учебном плане.**

По учебному плану МБОУ «Хатынская СОШ им. Н. И. Прокопьева» на изучение курса отводится 35 ч. Так как программа предусматривает возможность проведения занятий, совпавших с праздничными днями, за счет уплотнения программы, календарно-тематическое планирование составлено на 34 часа (1 час выпадает на 9 мая – праздничный день).

**В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:**

* иметь представление:

1. Об истории развития туризма;
2. О классификации туризма;
3. О месте туризма в современном российском обществе;
4. Об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
5. Об уровне развития спортивного туризма в России.

* знать:

1. Способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. Уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
3. Особенности природных условий родного края;
4. Основные правила поведения в лесу (походе);
5. Как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
6. Как вести себя в экстремальной ситуации;

* уметь:

1. Запоминать пройденный путь;
2. Готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
3. Читать топографическую карту;
4. Ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
5. Выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
6. Приготовить пищу на костре;
7. Преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

* иметь навык:

1. Разведения костра в любую погоду;
2. Установки палатки в любых условиях;
3. Оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

**Содержание курса**

***1. Что такое туризм? 1 час.***

*Лекция - 1 час.*

Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристские возможности родного края.

***2. Топография и ориентирование. 7 часов.***

*Лекция –3 часа.*

Условные знаки для спортивных карт. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топокарт для туристов. Определение расстояния по карте, топографических знаков, сторон света без компаса, границ полигона

*Практика –4 часа.*

Составление топографической карты. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

***3. Туристское снаряжение. 8 часов***

*Лекция – 4 часа.*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Виды туристических узлов.

*Практика – 4 часа.*

Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

***4. Питание в туристском походе. 2 часа.***

*Лекция - 2 часа.*

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

***5. Физическая подготовка туриста 8 часов.***

*Лекция – 2 час.*

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

*Практика - 6 часов.*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.

***6. Экстремальные ситуации в походе. 7 часов.***

*Лекция – 1 час.*

Действия в случае потери ориентировки. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов

(дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

*Практика – 3 часа.*

Приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов

***7. Итоговое занятие. 1 час.***

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

**Список литературы:**

1. [www.x-team.ru](http://www.x-team.ru)
2. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru)
3. [www.rbc.ru/reviews/tourism](http://www.rbc.ru/reviews/tourism)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО «СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**

**8 КЛАСС (34 ЧАСА)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| 1 | Введение. Что такое спортивный туризм? | 06.09 |  |
| **Топография и ориентирование. 7 часов.** | | | |
| 2 | Топографическая карта | 13.09 |  |
| 3 | Условные знаки | 20.09 |  |
| 4 | Как работать с компасом? | 27.09 |  |
| 5 | Составление карты маршрута | 04.10 |  |
| 6 | Определение расстояний по карте | 11.10 |  |
| 7 | Определения азимута | 18.10 |  |
| 8 | Ориентирование на местности | 25.10 |  |
| **Туристское снаряжение. 8 часов** | | | |
| 9 | Туристское снаряжение | 08.11 |  |
| 10 | Снаряжение для зимнего похода | 15.11 |  |
| 11 | Групповое снаряжение | 22.11 |  |
| 12 | Туристические узлы | 29.11 |  |
| 13 | Укладка рюкзаков | 06.12 |  |
| 14 | Установка палатки | 13.12 |  |
| 15 | Разжигание костра | 20.12 |  |
| 16 | Вязка узлов | 27.12 |  |
| **Питание в туристском походе. 2 часа.** | | | |
| 17 | Правильное питание и его значение | 10.01 |  |
| 18 | Составление списка продуктов для похода | 17.01 |  |
| **Физическая подготовка туриста 8 часов.** | | | |
| 19 | Физические качества туриста | 24.01 |  |
| 20 | Спортивные травмы и их профилактика | 31.01 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка. Самоконтроль. | 07.02 |  |
| 22 | Специальная физическая подготовка | 14.02 |  |
| 23 | Упражнения на выносливость | 21.02 |  |
| 24 | Упражнения на быстроту | 28.02 |  |
| 25 | Силовые упражнения | 07.03 |  |
| 26 | Прохождение врачебного контроля | 14.03 |  |
| **Экстремальные ситуации в походе. 7 часов.** | | | |
| 27 | Действия при экстремальных ситуациях | 04.04 |  |
| 28 | Первая помощь | 11.04 |  |
| 29 | Ориентирование на местности с использованием природных ресурсов | 18.04 |  |
| 30 | Разжигание костра без огня | 25.04 |  |
| 31 | Приготовление пищи из природных ресурсов | 02.05 |  |
| 32 | Оказания первой помощи при кровотечении и переломах | 16.05 |  |
| 33 | Приемы транспортировки пострадавшего | 23.05 |  |
| **Подведение итогов** | | | |
| 34 | Итоговое тестирование. Поход | 30.05 |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Хатынская средняя общеобразовательная школа им. Н.И. Прокопьева»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Архипова М.И.  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | «Рекомендовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семянова М.И.    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | «Утверждено»  Директором МБОУ  «Хатынская СОШ им. Н.И. Прокопьева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Николаев Л.А.  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

**Рабочая программа по курсу «Спортивный туризм»**

**для 10-го класса основного общего образования**

**2016 – 2017 учебный год**

Составил: учитель географии

Николаевой Екатерины Григорьевны

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – одно из важных средств активного отдыха.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития личности. Именно походы, поездки, экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа данного курса разработана на основе программы Министерства образования Российской Федерации “Юные инструкторы туризма”, автор Маслов А.Г., кандидат педагогических наук, судья республиканской категории по туризму, отличник образования Российской Федерации.

**Цели курса:**

1. Воспитать у учащихся потребность предвидеть возможные жизненные ситуации

2. Выработать навык правильного анализа и поведения в экстремальной ситуации

3. Обучить правильным и грамотным действиям в тех условиях, которые могут

сегодня встретиться на его жизненном пути

**Задачи курса:**

– дать базовые знания по разделу “спортивно–прикладной туризм”;

– способствовать формированию интереса к окружающей природе, среде обитания и мотиваций к познанию через занятия туризмом;

– способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, формированию навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

**Описание места и роли учебного предмета в учебном плане.**

По учебному плану МБОУ «Хатынская СОШ им. Н. И. Прокопьева» на изучение курса отводится 35 ч. Так как программа предусматривает возможность проведения занятий, совпавших с праздничными днями, за счет уплотнения программы, календарно-тематическое планирование составлено на 34 часа (1 час выпадает на 9 мая – праздничный день).

**В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:**

* иметь представление:

1. Об истории развития туризма;
2. О классификации туризма;
3. О месте туризма в современном российском обществе;
4. Об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
5. Об уровне развития спортивного туризма в России.

* знать:

1. Способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. Уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
3. Особенности природных условий родного края;
4. Основные правила поведения в лесу (походе);
5. Как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
6. Как вести себя в экстремальной ситуации;

* уметь:

1. Запоминать пройденный путь;
2. Готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
3. Читать топографическую карту;
4. Ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
5. Выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
6. Приготовить пищу на костре;
7. Преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

* иметь навык:

1. Разведения костра в любую погоду;
2. Установки палатки в любых условиях;
3. Оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

**Содержание курса**

***1. Что такое туризм? 1 час.***

*Лекция - 1 час.*

Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристские возможности родного края.

***2. Топография и ориентирование. 7 часов.***

*Лекция –3 часа.*

Условные знаки для спортивных карт. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топокарт для туристов. Определение расстояния по карте, топографических знаков, сторон света без компаса, границ полигона

*Практика –4 часа.*

Составление топографической карты. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

***3. Туристское снаряжение. 8 часов***

*Лекция – 4 часа.*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Виды туристических узлов.

*Практика – 4 часа.*

Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

***4. Питание в туристском походе. 2 часа.***

*Лекция - 2 часа.*

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

***5. Физическая подготовка туриста 8 часов.***

*Лекция – 2 час.*

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

*Практика - 6 часов.*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.

***6. Экстремальные ситуации в походе. 7 часов.***

*Лекция – 1 час.*

Действия в случае потери ориентировки. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов

(дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

*Практика – 3 часа.*

Приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов

***7. Итоговое занятие. 1 час.***

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

**Список литературы:**

1. [www.x-team.ru](http://www.x-team.ru)
2. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru)
3. [www.rbc.ru/reviews/tourism](http://www.rbc.ru/reviews/tourism)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО «СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**

**10 КЛАСС (34 ЧАСА)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| 1 | Введение. Что такое спортивный туризм? | 06.09 |  |
| **Топография и ориентирование. 7 часов.** | | | |
| 2 | Топографическая карта | 13.09 |  |
| 3 | Условные знаки | 20.09 |  |
| 4 | Как работать с компасом? | 27.09 |  |
| 5 | Составление карты маршрута | 04.10 |  |
| 6 | Определение расстояний по карте | 11.10 |  |
| 7 | Определения азимута | 18.10 |  |
| 8 | Ориентирование на местности | 25.10 |  |
| **Туристское снаряжение. 8 часов** | | | |
| 9 | Туристское снаряжение | 08.11 |  |
| 10 | Снаряжение для зимнего похода | 15.11 |  |
| 11 | Групповое снаряжение | 22.11 |  |
| 12 | Туристические узлы | 29.11 |  |
| 13 | Укладка рюкзаков | 06.12 |  |
| 14 | Установка палатки | 13.12 |  |
| 15 | Разжигание костра | 20.12 |  |
| 16 | Вязка узлов | 27.12 |  |
| **Питание в туристском походе. 2 часа.** | | | |
| 17 | Правильное питание и его значение | 10.01 |  |
| 18 | Составление списка продуктов для похода | 17.01 |  |
| **Физическая подготовка туриста 8 часов.** | | | |
| 19 | Физические качества туриста | 24.01 |  |
| 20 | Спортивные травмы и их профилактика | 31.01 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка. Самоконтроль. | 07.02 |  |
| 22 | Специальная физическая подготовка | 14.02 |  |
| 23 | Упражнения на выносливость | 21.02 |  |
| 24 | Упражнения на быстроту | 28.02 |  |
| 25 | Силовые упражнения | 07.03 |  |
| 26 | Прохождение врачебного контроля | 14.03 |  |
| **Экстремальные ситуации в походе. 7 часов.** | | | |
| 27 | Действия при экстремальных ситуациях | 04.04 |  |
| 28 | Первая помощь | 11.04 |  |
| 29 | Ориентирование на местности с использованием природных ресурсов | 18.04 |  |
| 30 | Разжигание костра без огня | 25.04 |  |
| 31 | Приготовление пищи из природных ресурсов | 02.05 |  |
| 32 | Оказания первой помощи при кровотечении и переломах | 16.05 |  |
| 33 | Приемы транспортировки пострадавшего | 23.05 |  |
| **Подведение итогов** | | | |
| 34 | Итоговое тестирование. Поход | 30.05 |  |