

«Согласовано»:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

_____ З.К.Нехай

«__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ СОШ №9

_____ М.З.Делок

«__» _____ 20__ г.

Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

Календарно-тематический план кружка «Спортивный туризм»
1 группа, 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		всего	теория	практика		
1.	Модуль №1 Основы туристской подготовки.	8	4	4		
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	4	2	2		
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	2	-		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	2	-	2		
2	Модуль №2 Основы альпинизма и скалолазания.	10	4	6		
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	2	2	-		
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	4	2	2		
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	-	4		
3	Модуль №3 Топография и ориентирование.	18	2	16		
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2		2		
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	2		2		
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	2	2	-		
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию. По способу передвижения. По времени проведения соревнований. По способу стартаспортсменов. По способу определения результата соревнований. По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию.	12	0	12		
4	Модуль №4 Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по туризму и краеведению.	2	2			
4.1	Участие в соревнованиях по спортивному	2	2			

	туризму.					
5	Модуль №5 Краеведение.	10	8	2		
5.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	4	4			
5.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	4	4			
5.3	Кавказский государственный природный биосферный заповедник.	2		2		
6	Модуль № 6 Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6		
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2	2			
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная аптечка.	4		4		
6.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	4	4			
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		2		
7	Модуль № 7 Обеспечение безопасности в походах. Преодоление естественных препятствий в походах.	14	2	12		
7.1	Техника безопасности при проведении походов. Специальное снаряжение, требование к нему.	4		4		
7.2	Личное и групповое снаряжение.	2	2			
7.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	4		4		
7.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2		2		
7.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2		2		
8	Модуль № 8 Общая и специальная физическая подготовка.	38	10	28		
8.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	4	4	-		
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-		
8.3	Общая физическая подготовка. Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок	12		12		
8.4	Специальная физическая подготовка.	12	2	10		

	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.					
8.5	Выполнение технических приемов. Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы	8	2	6		
9	Модуль №9 Контрольные упражнения и соревнования.	4		4		
	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.					
10	Модуль №10 Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве РА по спортивному туризму и краеведению.	4		4		
10.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4		4		
11	Модуль №11 Вне сетки учебного плана	24		24		
	Туристический слет учащихся РА					
	Соревнования по туризму посвященная памяти Васильевой Г.Н.					
	Соревнования по туристической технике на искусственном рельефе «Памяти друзей»					
	Открытые соревнования РА по пешеходному туризму «Туристские гонки»					
	ИТОГО часов	144	38	106		

«Согласовано»:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
_____ З.К.Нехай
«__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ СОШ №9
_____ М.З.Делок
«__» _____ 20__ г.
Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

Принят на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная

Календарно-тематический план кружка «Спортивный туризм»
2 группа, 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		всего	теория	практика		
1.	Модуль №1. Основы туристской подготовки.	12	8	4		
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	2	2	-		
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	2	-		
1.3	Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.	2	2			
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		2		
1.5	Организация питания.	2	2	-		
1.6	Организация и планирование туристской работы в школе.	2		2		
2	Модуль № 2. Основы альпинизма и скалолазания.	8	6	2		
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	2	2			
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	2	2			
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	-	4		
3	Модуль № 3. Топография и ориентирование.	14	4	12		
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2		2		
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	4		4		
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2		
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4		4		
4	Модуль № 4. Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по	2	2			

	туризму и краеведению.					
4.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	2	2			
5	Модуль № 5. Краеведение	6	4	2		
5.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	2	2			
5.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	2	2			
5.3	Кавказский государственный природный биосферный заповедник.	2		2		
6	Модуль № 6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	10	4	6		
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	2	2			
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		2		
6.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	2			
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		2		
6.5	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2		
7	Модуль № 7. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.	10	2	8		
7.1	Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.	2		2		
7.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	2	2			
7.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	2		2		
7.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2		2		
7.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2		2		
8	Модуль № 8. Общая и специальная физическая подготовка.	36	4	32		
8.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.	4	2	2		
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		2		
8.3	Планирование спортивной тренировки.	10		10		

	Общая физическая подготовка. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок					
8.4	Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	10		10		
8.5	Выполнение технических приемов. Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия.	10	2	8		
9	Модуль № 9.Контрольные упражнения и соревнования.	18	0	18		
9.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму. Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.	14		14		
9.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	2	2			
9.3	Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	2		2		
10	Модуль № 10. Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по спортивному туризму и краеведению	4		4		
10.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4		4		
11	Модуль №11 Вне сетки учебного плана	24		24		
	Туристический слет учащихся РА					
	Соревнования по туризму посвященная памяти Васильевой Г.Н.					
	Соревнования по туристической технике на искусственном рельефе «Памяти					

	друзей»					
	Открытые соревнования РА по пешеходному туризму «Туристские гонки»					
	Итого часов	144	32	112		