Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:46 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азы туризма»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристско-краеведческая подготовка	72	25	47
2	Физкультурно-спортивная подготовка	34	5	29
Итого:		**106**	**30**	**76**

1.3.2 Учебный план модуля «Туристско-краеведческая подготовка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Путешествие и туризм	1	1	0	Тестирование
2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	14	5	9	
3	Элементы топографии и ориентирования.	8	4	4	
4	Туристская техника.	9	3	6	Игра
5	Первая доврачебная помощь.	5	3	2	Соревнования
6	Особенности лыжных походов.	10	2	8	.
7	Краеведение. Экология.	6	4	2	
8	Туристско-тренировочные тропы	18	2	16	Отчёты о походах
9	Подведение итогов.	1	1	0	
	Итого часов	**72**	**25**	**47**	

1.3.3. Содержание учебного плана модуля «Туристско-краеведческая подготовка»

Тема 1. Путешествие и туризм – 1 час

Теория. Введение в программу. Что такое туризм. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Общее представление о снаряжении (индивидуальном и групповом), укладке рюкзака.

Практика. Собираемся в поход. Игра.

Тема 2. Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности – 14 часов

Теория: Типы костров. Выбор места, оборудование костровища. Растопка для костра, разжигание. Скорость приготовления пищи на кострах различных типов. Противопожарные меры безопасности при разведении костра. Пользование топором, пилой. Техника безопасности. Виды палаток. Выбор места, установка палатки. Подбор продуктов питания для похода. Режим и рацион питания. Нормы и вес пищевых рационов.

Практика: Практика разведения костров (4 типа), соблюдение всех необходимых правил. Практика установка и съем палатки. Практика пользования плитой, топором. Составление раскладки продуктов и меню для похода.

Тема 3. Элементы топографии и ориентирования – 8 часов
Теория: Понятия «план», «карта», «масштаб», «топографические знаки». Устройство компаса, основы топографии и ориентирования. Определение сторон горизонта по компасу. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.
Практика: Практика ориентирования по компасу, по природным признакам и местным приметам.

Тема 4. Туристская техника – 9 часов
Теория: Организация движения. Порядок движения. Возможности группы. Порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего; Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Техника преодоления естественных препятствий. Работа с верёвкой. Узлы, их применение в туризме.
Практика: Практика преодоления препятствий. Практика работы с верёвкой. Практика вязания узлов (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка).

Тема 5: Первая доврачебная помощь – 5 часов
Теория. Общие гигиенические требования в походе, к одежде и обуви. Травмы в походах и доврачебная помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях. Состав медицинской аптечки. Повязки. Наложение повязок. Последовательность оказания помощи.
Практика. Практика оказания помощи при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях. Практика накладывания повязки: спиральная, колосовидная, возвращающаяся.

Тема 6. Особенности лыжных походов – 10 часов
Теория: Выбор лыж, креплений, палок, ботинок. Одежда и обувь туриста – лыжника. Виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения.
Практика: Практика выбора и подготовки лыж и лыжных палок. Практика передвижения на лыжах по равнинной местности. Практика подъёмов, спусков и торможения.

Тема 7. Краеведение. Экология – 6 часов.
Теория: Географические особенности города и окрестностей; как организовать краеведческое наблюдение, топонимы Хибин. Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий. Виды наблюдений. Охрана природы и значение окружающей среды для человека. Правила поведения туриста в природе.
Практика: Практика краеведческих наблюдений, сбора и оформления краеведческого материала.

Тема 8: Туристско-тренировочные тропы – 18 часов

Теория: Групповое и личное снаряжение; требования к снаряжению, состав ремонтного набора. Нравственный кодекс туриста.
Практика: Организация и подготовка к походу. Подготовка снаряжения, продуктов, медикаментов. Инструктаж по ТБ. Проведение походы выходного дня (по 6 часов). Составление отчёта, анализ проведённого похода.

Тема 9: Подведение итогов – 1 час

1.3.4. Учебный план модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	4	4	-	Беседа
2.	Легкая атлетика.	14	1	13	Педагогическое наблюдение.
3.	Общеразвивающие упражнения.	7	-	7	Педагогическое наблюдение.
4.	Гимнастика.	3	-	3	Педагогическое наблюдение.
5.	Подвижные, спортивные игры.	4	-	4	Педагогическое наблюдение.
6.	Контрольные испытания и соревнования.	2	-	2	Сдача норм ОФП
Всего:		34	5	29	

1.3.5. Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Основы знаний:** Вводный инструктаж по охране труда обучающихся в спортивном зале – инструкции по ОТ № 53,58, 59,62,68.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	-	Беседа
2.	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ОТ - инструкция № 57. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции.	1	1	-	Беседа
3.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжками и с ускорением.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
4.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: Спринтерский бег - 30 метров.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
5.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег – 3 х 10м.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
6.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
7.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег-500 метров.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
8.	Беговые упражнения: Комбинации из освоенных элементов и разновидностей бега.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
9.	Подвижные игры на материале легкой атлетики:	1	-	1	Педагогическое

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	прыжки, бег. Метания и броски.				наблюдение.
10.	**Основы знаний:** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	1	-	Беседа
11.	**Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
12.	Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
13.	Прыжковые упражнения: прыжков в длину с места.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
14.	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
15.	Прыжковые упражнения: Комбинации из освоенных элементов и разновидностей прыжков.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
16.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег. Метания и броски.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
17.	**Контрольные испытания и соревнования:** Сдача норм ОФП.	1	-	1	Сдача норм ОФП.
18.	**Основы знаний:** Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	1	-	Беседа
19.	**Общеразвивающие упражнения**. Развитие координации: бег с изменением направления, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
20.	**Общеразвивающие упражнения.** Развитие быстроты: Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, ускорение из разных исходных положений, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
21.	**Общеразвивающие упражнения.** Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, равномерный	1	-	1	Педагогическое наблюдение.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	6-минутный бег.				
22.	**Общеразвивающие упражнения**. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий, метание набивных мячей (1 кг), запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
23.	**Общеразвивающие упражнения**. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
24.	**Общеразвивающие упражнения**. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
25.	**Общеразвивающие упражнения**. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением, подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; переноска партнера в парах.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
26.	**Гимнастика**. Упражнения на пресс: сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
27.	**Гимнастика .**Отжимания от пола: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
28.	**Основы знаний:** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	1	-	Беседа.
29.	**Гимнастика**. Подтягивания на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
30.	**Подвижные и спортивные игры**. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
31.	**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания на силу, ловкость и координацию.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
32.	**Подвижные и спортивные игры.** На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
33.	Спортивные игры, подвижные эстафеты,	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
34.	**Контрольные испытания и соревнования:** Сдача норм ОФП.	1	-	1	Сдача норм ОФП.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого часов	**34**	**5**	**29**	