

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
им. И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье  
муниципального района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена на заседании  
ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол №\_1\_\_\_\_  
От «\_21\_\_\_\_»\_08\_\_\_\_2020 г

Проверена  
заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Кокорина М.Г.

Утверждена  
Приказом  
№\_42-од от\_21.08.2020г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Подлипалина

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивный туризм»  
(5-6, 9 классы)**

## Пояснительная записка.

**Настоящая программа составлена на основании следующих нормативных документов:**

1. Закона РФ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утверждённого приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010г. №1897;
3. Программы «Спортивный туризм» сборника «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под ред. В.А Горского, Издательство Просвещение 2014г.,
4. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье.
5. Количество часов 68 часов в 5классе, 68 часов 6 классе, 34 часа в 9 классе.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>правилам соревнований по туристскому многоборью; условиям проведения туристского слёта учащихся; преодолевать полосы препятствий (личные, командные и в лично-командных соревнованиях), проходить контрольно-туристический маршрут (личный и командный), проходить эстафетные дистанции.</p> <p>Планировать работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействовать с членами туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определять время (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимое для преодоления различных технических этапов.</p> <p>Основным правилам безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдению требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений, требованию безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требованию безопасности при тренировках и занятиях на местности.</p>	<p>создавать компьютерные презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.</p> <p>правильному и здоровому питанию туриста-спортсмена, калорийности различных продуктов питания, режиму дня и здоровому образу жизни,</p> <p>решению задач по расчёту количества различных продуктов питания, исходя из их калорийности, веса и цены; составлению меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовлению пищи на костре; чистке и мытью котлов, личной посуды.</p>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	4	1	3

2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	5	2	3
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	6	2	4
4	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях	6	2	4
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев	12	2	10
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев	9	1	8
7	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	11	2	9
8	Подготовка и проведение туристических слётов и соревнований	10	3	7
9	Техника безопасности в спортивном туризме	2	1	1
10	Подготовка и проведение соревнований, похода	3	1	2
	И т о г о	68	16	52