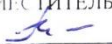




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №24»

«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УВР  /Илюхина Л.Н./ « 30 » АВГУСТА 2022 Г.	ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  /Давыдов Н.В./ ПРИКАЗ № 77 ОТ 31.08.2022 Г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм»

Направление: спортивно-оздоровительное.

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Составитель: Маслов В.С.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

от «30» августа 2022г.

Протокол № 1

1. Пояснительная записка

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать полезен - он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете, - "Без странствований не создается ни одна индивидуальность".

Отсюда возникает императив: каждому учащемуся независимо от его склонностей, желаний, увлечений школа за годы учебы должна дать некоторую порцию туризма.

Познавательные и спортивные возможности туризма создают благоприятные условия для интересного и полезного в образовательном и воспитательном отношении проведения досуга школьников. Поэтому туризм должен занимать значительное место в свободном от учёбы времени школьников, в период каникул, в воскресные и праздничные дни и являться одним из основных направлений внешкольной воспитательной работы.

Школьный туризм тесно связан с краеведением. Большая часть туристских походов, экскурсий и путешествий школьников имеет краеведческое содержание.

Целью разработанного курса является привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу. Оно является составной частью социального развития и повышения уровня жизни населения и дальнейшего улучшения здоровья и отдыха, даёт реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

Задачи:

- 1.Выявление основных видов туризма.
- 2.Развитие общего кругозора учащихся.
- 3.Выделение основных правил поведения в природе. совершенствование мастерства юных туристов;
- 4.Привлечение к активным занятиям туризмом учащихся всех возрастов.
- 5.Подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.

Курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области.

Обучения даёт специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовясь стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям

тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору-проводнику..

Обучаясь по программе третьего курса, юные проводники специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строению рельефа, топографии, особенностям ориентирования в лесу. Программа года предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма – изучение правил туристических соревнований, вопросов организации и проведения соревнований по пешеходному туризму среди школьников, оценки их результатов. .

2. Тематическое планирование

количество часов 1 час в неделю. Общее количество 34 часа.

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Краеведение	2
3	Устройство и оборудование бивака.	2
4	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	2
5	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	2
6	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4
7	Топографическая подготовка.	2
8	Самоуправление в походе	2
9	Организация и техника движения в походе Физическая подготовка туриста	4
10	Первая доврачебная помощь в походе. Соблюдение гигиены в походе	2
11	Действия человека в экстремальных ситуациях	3
12	Первый тренировочный цикл	3

13	Второй тренировочный цикл	3
14	Питание в туристском походе.	3
15	всего	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Понятие о туризме. Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины \ее необъятности, красоты, растительного и животного мира, ее несметных богатств.

Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма Пешеходные походы. Чем полезны к интересно походы и путешествия. Рассказ о русских путешественниках Никитин, Конюхов, Шпаро и другие. Просмотр слайдфильмов или видеофильмов.

Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности Памятники (села поселки, деревни) истории, культуры города и района.

Интересные люди города(научно-популярная литература о городе).

Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения записи на экскурсии. Проведение экскурсий.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (\в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе. Культурное зодчество Романово-Борисоглебска Гражданская архитектура города Краеведческое ориентирование. Краеведческая олимпиада

^ Устройство и оборудование бивака

Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка место бивака организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака^

Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование

Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентирования. Строение компаса, работа с ним. План местности. Схема местности. Вычерчивание плана класса

Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Вычерчивание простейших схем в масштабе с ориентированием относительно сторон света.

Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования топографические карты.

Ориентирование по простейшим ориентирам. Ориентирование по местным признакам.

Знаки обозначения дистанции ориентирования. Оборудование для установки ориентирования. Особенности ориентирования зимой. Ориентирование в незнакомой местности, по выбору.

^ Преодоление естественных препятствий на маршруте.

Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий зимой подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением, тропление лыжни. Внутрикружковые соревнования по полосе препятствий. Туристские узлы: встречный» прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка.

^ Топографическая подготовка.

Топографические условные знаки. Масштаб. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Топографический диктант (вычерчивание карты с помощью условных знаков по тексту). Изображение плана местности.

Практические занятия:

Составить топографический диктант по тексту. Изобразить схематически рисунок (абрис) и план небольшого участка местности, построенный на основе съемки парами шагов, в произвольном масштабе. Игры по топографии.

^ Самоуправление в походе.

Обязанности в группе.

Командир. Оформление походной документации. Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода. Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов.

Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу. Реммастер. Список ремнабора. Санитар. Состав походной аптечки. **^ Туристское снаряжение.**

Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия; Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом.

^ Физическая подготовка туриста.

Каждое занятие, независимо от темы программы, • начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек.

Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы

тренировки: круговой где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод - быстрота; переменный метод - выносливость; игровой метод - игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

Первая доврачебная помощь в походе.

Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении.

Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями: замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений.

Гигиена туриста

Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

Практические занятия: нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях.

Действия человека в экстремальных ситуацияхПрофилактика аварийных ситуаций.

Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу.

Практические занятия: определение времени по солнцу, по компасу, по луне , по созвездию Большая Медведица.

Питание в туристском походе

Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Тема	Формы занятий	Техническое оснащение, Дидактический материал
1. Виды и формы туризма	Лекция, DUD диск, видеоролик	DUD-плеер, телевизор, видеомаягнитофон, телевизор
2. Туристское снаряжение	Беседа, игра, соревнование, поход	Буклеты, рекламные проспекты, групповое снаряжение
3. Основные этапы подготовки к походу	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение
4. Туристские биваки	Лекция, игра, соревнование, поход	Бивачное снаряжение
5. Туристская топография	Лекция, топографический диктант, решение задач, игры, соревнование	Компаса, карты в ассортименте, линейки, циркули, раздаточный материал, рулетка, оборудование дистанционного ориентирования, секундомеры
6. Лыжный туризм	Лекция, видеофильм, игры, конкурсы, соревнования, походы	Лыжный стадион, места занятий различными уклонами, лыжный инвентарь, соответствующая форма одежды
7. Туристские соревнования	Лекция, беседа, наставничество, соревнования, игры	Пересеченная местность, страховочное снаряжение
8. Работа веревкой	Беседа, игры, конкурсы, домашние задания, поход	Расходные концы, групповое индивидуальное страховочное снаряжение
9. Инструктаж по ТБ	Лекция	Журнал по ТБ

5. Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 2018
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся

Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017

3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990.
4. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 2019
5. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист»,
6. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ,
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС,
8. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ,
9. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие	1	
2	Компас	1	
3	Компас	1	
4	Краеведение	1	
5	Устройство и оборудование бивуака	1	
6	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	1	
7	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	1	
8	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	1	
9	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	1	
10	Азимут	1	
11	Азимут	1	
12	Самоуправление в походе.	1	
13	Туристское снаряжение.	1	

14	Первая доврачебная помощь в походе. Действия человека в экстремальных ситуациях	1	
15	Питание в туристском походе	1	
16	Работа с веревкой	1	
17	Устройство и оборудование бивуака	1	
18	Измерение расстояний	1	
19	Измерение расстояний	1	
20	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	1	
21	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	1	
22	Топографические знаки	1	
23	Топографические знаки	1	
24	Топографическая карта	1	
25	Топографическая карта	1	
26	Снаряжение туриста	1	
27	Снаряжение туриста	1	
28	Организация и техника движения в походе	1	
29	Организация и техника движения в походе	1	
30	Гигиенические правила туриста	1	
31	Гигиенические правила туриста	1	
32	Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры	1	
33	Первый тренировочный цикл	1	
34	Второй тренировочный цикл	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 24", Давыдов Николай Васильевич, Директор

29.09.23 15:55 (MSK)

Сертификат 457DCACD6325623BD9011BD1B5E0CBF1