Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №5 города Искитима Новосибирской области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №5 г. Искитима
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
Директор школы
_____ И.И. Пихтарева
«_01_» _09_ 20_20_ г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

## «Туризм»

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Голованов Максим Васильевич,
учитель физической культуры

г. Искитим, 2020 год

# Содержание

1. Пояснительная записка .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Содержание программы.....6
3. Календарно-тематическое планирование .....11
4. Список литературы .....13

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте 12–16 лет.

Режим занятий: 2 часа в неделю. Программа рассчитана с учётом каникулярного времени на 38 недель. Итого 76 часов.

*Актуальность программы* заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так, как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, и изучения природного, культурного и исторического наследия Родного Края. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

*Педагогическая целесообразность* представленной программы выражается в предоставлении возможности детям постичь искусство путешествия, приложить свои силы в интереснейших спортивных состязаниях, найти новых друзей, больше узнать о своей Родине.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

***Цель программы:*** формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

***Задачи программы:***

1. Обучить школьников основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением.

2. Помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах разного уровня сложности.
3. Обучить школьников ориентированию на местности и по карте.
4. Укреплять здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность.
5. Создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
6. Способствовать воспитанию мировоззрения и развить навыки экологически грамотного поведения в природе, прививать экологическую этику и эстетику.
7. Создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.
8. Развивать наблюдательность и внимание.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Система подачи учащимся знаний заключена в стратегии практического обучения, предусматривает проведение занятий разных направлений и форм, способствует усилению творческой самореализации учащихся, развитию личности, владеющей основами знаний в области естественных наук, способной творчески их использовать в соответствии с законами природы и общечеловеческими нравственными ценностями.

*Основными формами организации занятий*, используемые в ходе реализации образовательной программы по туризму, являются: рассказ, беседа, лекция, семинар, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристским снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристский поход, туристский слёт, туристская научно-исследовательская экспедиция.

При этом используются различные *формы обучения*: индивидуальная, групповая и коллективная.

Программа предназначена для первого знакомства детей с туризмом, с его основами, с азами спортивного ориентирования, для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра.

В рамках реализации программы обучающимся предлагается принять участие в соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию на уровне школы или города.

Более подготовленные детей, обладающих навыками туристической деятельности. Получат возможность преодолевать сложные туристские препятствия, изучить особенности дистанций второго и третьего классов, и принять участие в соревнованиях соответствующего уровня.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Итоговым результатом обучения могут быть: призовые места и грамоты в соревнованиях муниципального значения, получение разрядов по пешеходному туризму и туристической техники.

**Техника безопасности**

***Должны знать:***

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;

***Должны уметь:***

- оказывать первую помощь пострадавшим.

**Правила соревнований**

***Должны знать:***

- виды соревнований по спортивному туризму;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- права участников;

***Должны уметь:***

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному туризму.

**Краеведение**

***Должны знать:***

- географическое положение территории края; геологическое прошлое рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;

***Должны уметь***:

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города.

**Врачебный контроль, самоконтроль**

***Должны знать:***

- меры личной гигиены в полевых условиях;
- причины утомления;

***Должны уметь:***

- вести дневник самоконтроля.

**Основы туристской подготовки**

***Должны знать:***

- виды спортивных соревнований по туризму;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и само страховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

***Должны уметь:***

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;

- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами само страховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак и палатку;
- готовить пищу в полевых условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Общий раздел**

История развития туризма. Виды туризма.

Этапы развития туризма. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижения выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов.

Виды туризма, и их особенности.

Туристические возможности родного края.

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

Природа, история, культура родного края

Основные сведение о природных условиях Новосибирской области.

Охрана природы, Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы, природный кодекс туриста.

Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Родного края.

**2. Начальная туристическая подготовка**

Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде, гигиена питания и водно-солевой режим.

Аптечка, ее состав, ознакомление с лекарствами и безопасность при приеме, замена лекарств, подбор аптечки от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недугов: головная боль, кашель и т.д.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Психологическая подготовка к участию в походе

Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте. Психологические аспекты отношения учащихся к природе. Познавательные и личные качества кружковцев в условиях похода и подготовки к нему. Проведение тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные личные черты характера кружковцев. Формирование дееспособного, дружного коллектива.

Правила безопасности в походе, подготовка похода

Проведение инструктажа по техники безопасности. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего и замыкающего. Использование правильной оценки своих сил и умений.

Подготовка похода: последовательность подготовки похода: определение цели, разработка маршрута, изучение района, комплектация группы, подбор снаряжения, составление сметы, комплектование медицинской аптечки, отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка.

Личное и групповое снаряжение

Подбор и подготовка личного, группового и специального снаряжения туристов. Главное требование к предметам снаряжения: легкость, прочность, масса, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристическая палатка, виды палаток. Устройства, правила установки палатки, уход и хранение палатки. Игры и упражнения, направленные на закрепления данной темы.

Питание в походе

Режим питания в туристическом походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность продуктов

питания. Примерный перечень продуктов питания в походе. Упаковки, транспортировки и хранение продуктов. Водно-солевой режим. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы.

Туристический бивак

Что такое привал и бивак в походе. Основные требование к месту привала и бивака. Планировка бивака. График дежурства на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование, выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Разведение костров разных типов, противопожарные меры при тушении их. Практические занятия.

Основы техники и тактики пешеходного туризма

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки туристических узлов (прямой, проводник, восьмерка, встречный, схватывающих, академический, булинь, и др.).

Вязание грудной обвязки, беседки. Тренировка на время и скорость. Виды страховок. Приемы страховок. Способы использования альпенштока или шеста при переправе в брод.

Выработки первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе, преодоление заболоченных участков по кочкам, шестам, спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил, преодоление канавы, ручья, рва.

Движение по песку, болоту, по склонам (трава, осыпь, снег).

Топография и основы ориентирования на местности

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о топографических знаках. Постепенное изучение топознаков. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах, формы рельефа, условные знаки форм рельефа. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентирование с помощью карты в походе, движение по азимуту в походе. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

Практическое ориентирование.

Участие в соревнованиях

Раздел предусматривает участие в соревнованиях по техники пешеходного туризма разного уровня.

Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Приведение в порядок личное и групповое снаряжение. Изготовление фотогазеты.

Анализ выступления команды на соревнованиях.

**3. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка туриста

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки.

Беседа о вредном влиянии курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, несущих основную нагрузку в походе. Маршевая подготовка. Техника бега.

Специальная физическая подготовка туриста

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

# Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | История туризма, виды туризма, туристические узлы | 1 |
| 2 | Основы туристической подготовки | 1 |
| 3 | Элементы топографии | 1 |
| 4 | Ориентирование по компасу, узлы | 1 |
| 5 | Ориентирование с помощью карты и компаса | 1 |
| 6 | Гигиена туриста, доврачебная помощь пострадавшему, узлы | 1 |
| 7 | Определение азимута, высоты и расстояния | 1 |
| 8 | Питание в туристическом походе | 1 |
| 9 | Начальная судейская подготовка | 1 |
| 10 | Виды костров | 1 |
| 11 | Походная медицинская аптечка | 1 |
| 12 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего | 1 |
| 13 | Обеспечение безопасности во время походов, экскурсий, занятий | 1 |
| 14 | Техника и тактика в туристском походе | 1 |
| 15 | Туристские должности в походе | 1 |
| 16 | Питание в туристском походе | 1 |
| 17 | Подготовка к походу, путешествию | 1 |
| 18 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 |
| 19 | Личное и групповое снаряжение | 1 |
| 20 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира | 1 |
| 21 | Измерение расстояний | 1 |
| 22 | Топографическая и спортивная карта. Условные знаки. | 1 |
| 23 | Разработка маршрута. | 1 |
| 24 | Подготовка пешего похода (теория) | 1 |
| 25 | Подготовка зимнего похода выходного дня (теория) | 1 |
| 26 | Туристические узлы. | 1 |
| 27 | Сигналы бедствия. | 1 |
| 28 | Обязанности участников в группе. | 1 |
| 29 | Прохождение туристической полосы препятствия. | 1 |
| 30 | Преодоление естественных препятствий на маршруте (теория) | 1 |
| 31 | Родной край. | 1 |
| 32 | Туристические эстафеты. | 1 |
| 33 | Работа в парах. | 1 |
| 34 | Детский пешеходный туризм | 1 |
| 35 | Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 36 | Безопасность походов | 1 |
| 37 | Туристский бивак | 1 |
| 38 | Спортивная подготовка туриста | 1 |
| 39 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 40 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 41 | Спортивная подготовка туриста | 1 |
| 42 | Гигиена туриста | 1 |
| 43 | Доврачебная помощь пострадавшему | 1 |
| 44 | Естественные факторы природы в походе | 1 |
| 45 | Природа родного края и его история | 1 |
| 46 | Краеведческая работа в походе | 1 |
| 47 | Подготовка к походу | 1 |
| 48 | Проведение походов | 1 |
| 49 | Подведение итогов похода | 1 |
| 50 | Ориентирование по компасу | 1 |
| 51 | Туристское снаряжение | 1 |
| 52 | Карта и местность | 1 |
| 53 | Развитие туризма в нашей стране | 1 |
| 54 | Топографическая подготовка и ориентирование в походе | 1 |
| 55 | Тактика и техника пешеходного туризма | 1 |
| 56 | Медицинская подготовка | 1 |
| 57 | Краеведческая подготовка | 1 |
| 58 | Спортивная подготовка туриста | 1 |
| 59 | Подготовка походов | 1 |
| 60 | Проведение походов | 1 |
| 61 | Подведение итогов походов | 1 |
| 62 | Туристские слеты и соревнования | 1 |
| 63 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 64 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 65 | Организация туристского быта | 1 |
| 66 | Привалы и ночлеги | 1 |
| 67 | Воспитательная роль туризма | 1 |
| 68 | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 |
| 69 | Организация туристского быта | 1 |
| 70 | Привалы и ночлеги | 1 |
| 71 | Подготовка к походу, путешествию | 1 |
| 72 | Питание в туристском походе | 1 |
| 73 | Туристские должности в группе | 1 |
| 74 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 1 |
| 75 | Техника безопасности при проведении туристских походов | 1 |
| 76 | Понятие о топографической и спортивной картах | 1 |

## Список литературы

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997..
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
12. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
13. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.