

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Кировский район Калужской области



Принято
на заседании РМО
туристско-краеведческой
направленности
Протокол № 1
30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Туристско-краеведческая направленность
Уровень обучения - стартовый
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
учитель ОБЖ
МКОУ «СОШ №5»
Жулябин Константин Игоревич

Кировский район
Калужская область
2023 г.

Пояснительная записка.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста.

Программа кружка рассчитана на учащихся 6-9 классов классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, ведется специализация – пешеходный туризм.

Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

Главная задача кружка «Юный турист» — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. Важнейшей **целью** кружка является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Во время занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода. Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику. Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) проводятся в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель помогает докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем, и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п. В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмысливать обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Подведение итогов проводить в форме

устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах. В прохождении многих тем программы использовать игровую, соревновательную форму, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Режим и организация работы кружка. Программа занятий кружка рассчитаны на 1 год по 34 часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятия один раз в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проходят по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.). При составлении учебного календарного плана предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. На вторую половину каждого занятия планирую живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Налаживание в кружке хорошего учета спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого кружковца. Заводится на каждого члена кружка «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Сохранение маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка. Руководитель для воспитания коллектива кружка проводит конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Ожидаемый результат после первого года обучения:

Необходимо, чтобы дети знали историю, обычай и культуру родного села, чтобы они могли решить простейшие экологические проблемы. Чтобы дети приобрели навыки:

- умения ориентироваться на местности,
- преодолевать простейшие препятствия,
- умели оказать первую медицинскую помощь.
- чтобы бережно относились к природе, были дружными, могли прийти на помощь друг к другу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

14. Основы туристской подготовки. История развития туризма. Виды туризма. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.
2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Понятие о групповом снаряжении и требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.

Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

3. Организация туристского быта.

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке. Типы костров, правила их разведения. Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация работы по развертыванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Развертывание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

4. Подготовка к походу путешествию.

Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения. Разработка маршрута и плана-графика движения.

Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения группы. Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода Подготовка личного и группового снаряжения.

5. Организация питания в походе.

Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах. Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания Питьевой режим в походе. Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода.

6. Распределение обязанностей в группе.

Постоянные и временные должности в группе, их обязанности. Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, культторг, физорг, ответственный за отчет о походе и др. Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности.

7. Техника пешеходного туризма.

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам. Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий. Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление о одевание страховочной системы. Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов. Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски. Преодоление естественных

препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траперс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд)

8. Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий.

Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.

9. Подведение итогов походов.

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, коллекций, пособий. Ремонт и сдача инвентаря.

10. Туристские слёты и соревнования различного уровня.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слетах и соревнованиях. Условия проведения слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Участие в туристских слетах и соревнованиях различного уровня.

11. Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной карте. Значение топографических карт для туристов. Назначение и использование спортивных карт. Понятие масштаба. Виды масштабов. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях. Условные знаки спортивных карт. Назначение условных знаков. Деление топознаков на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков. Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа. Компас, работа с компасом. Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту. Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование по местным признакам. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам. Упражнения на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной Звезде. Измерение расстояний по карте и на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по

маркированной трассе. Эстафетное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста в походе. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды. Помощь при различных травмах. Правила наложения шины. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

13. Краеведение .

Природа родного края и его история.Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность. История родного края Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края. Экскурсионные объекты родного края. Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Практика. ЭксCURсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

14. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Врачебный контроль и самоконтроль туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Общая физическая подготовка. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой. Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные

игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание. Специальная физическая подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

№	Тема	дата
1	Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста	
2	Элементарные туристские навыки. Установка палатки.	
3	Разбивка бивуака. Разведение костра	
4	Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок.	
5	Правило укладки рюкзака	
6	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	
7	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	
8	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	
9	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	
10	Обращение с компасом. Азимутальный ход.	
11	Обращение с компасом. Азимутальный ход.	
12	Обращение с компасом. Азимутальный ход.	
13	Обращение с компасом. Азимутальный ход.	
14	Топографическая съемка местности	
15	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
16	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
17	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
18	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
19	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
20	Виды туристических узлов. Вязание узлов	
21	Отработка навыков завязывания туристических узлов	
22	Отработка навыков завязывания туристических узлов	
23	Конкурс «узелок завяжется – узелок развязается»	
24	Отработка навыков преодоления препятствий	
25	Отработка навыков преодоления препятствий	
26	Спортивное туристское снаряжение	
27	Страховки	
28	Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	
29	Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	
30	Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	
31	Разработка маршрута для туристического похода	
32	Изучение флоры и фауны своего края	
33	Правила поведения в туристическом походе	
34	Правила поведения в туристическом походе	

