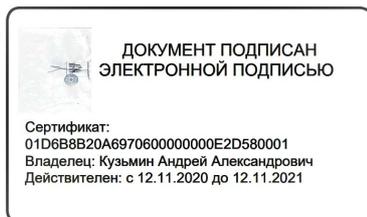


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Горская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ «Горская ООШ»



А.А. Кузьмин

«01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Туризм»**

Составитель: Кухта С.Г.

Горскино, 2022

## **I. Пояснительная записка**

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей раскрытие воздействия некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала волновать представителей широкой общественности и политиков.

Поэтому необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта - скажем, гимнастика, борьба, бокс и т.д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как важнейшем средстве культурно - патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Этот курс предлагается для учащихся 5-9 -х классов.

**Продолжительность курса 34 часа в год, по 1 часу в неделю в каждом классе.**

**Программа включает в себя следующие разделы:**

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.
2. Практические занятия, направленные на получение первичных навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

## **Цель:**

Обучение основным туристическим навыкам и умениям.

## **Задачи:**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём;
2. Дать представление о подготовке и правилах туристических походов;
3. Подготовить команду к туристическим соревнованиям;
4. Повысить интерес обучающихся к туризму, к здоровому образу жизни.
5. Подготовить обучающихся к сдаче норм ГТО.

## **Формы, методы организации:**

групповая форма, индивидуальная форма.

**Технология обучения:** личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

**Методы и приемы обучения:** словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы.

**Формы контроля:** Опрос, тестирование, практические задания.

## **II. Содержание курса**

История туризма. История родного края. Виды туризма. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм. Организация туристического похода. Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода. ТБ в походах. Ориентирование. Компас. Азимут. Способы ориентирования. Топографическая подготовка. Топографические карты. Топографические знаки. Туристическое снаряжение. Личное и групповое туристическое снаряжение. Туристический рюкзак. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста. Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака. Костры. Виды костров, их назначение. Способы розжига и заготовки дров. Питание в походе. Приготовление пищи. Рационы питания. Водо-обеспечение в походе. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе. Укрытия. Виды простейших укрытий и способы их постройки. Туристические узлы. Виды узлов и способы их вязания. Туристическая переправа. Виды переправ. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности. Туристическая полоса препятствий. Виды препятствий и способы их преодоления. Носимый аварийный запас. НАЗ. Назначение, состав, способы размещения. Техника пешеходного туризма. Техника велосипедных походов.

### III. Учебно-тематический план 5 класс

№ занятия	Часы Г / ПР	Тема занятия	Форма проведения
1	1/0	Чем интересны туристические походы: «Отдых или работа». История туризма. Родной край изучай, люби, оберегай. Что нам дает туризм.	Лекция, беседа
2	1/0	Виды туризма. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм.	Лекция
3	1/0	Организация туристического похода. Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода. ТБ в походах.	Лекция, практическое занятие
4	1/0	Ориентирование Компас. Азимут. Способы ориентирования.	Лекция, практическое занятие
5	1/0	Топографическая подготовка. Топографические карты. Топографические знаки.	Лекция, практическое занятие
6	1/0	Туристическое снаряжение. Личное и групповое туристическое снаряжение.	Лекция
7	1/0	Туристический рюкзак. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста.	Лекция
8	1/0	Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака.	Лекция
9	1/0	Костры. Виды костров, их назначение. Способы розжига и заготовки дров.	Лекция
10	1/0	Питание в походе Питание. Приготовление пищи. Рационы питания.	Лекция
11	1/0	Водо-обеспечение в походе. Обеспечение туриста водой. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе.	Лекция
12	1/0	Укрытия. Виды простейших укрытий и способы их постройки.	Лекция

13	1/0	Туристические узлы. Виды узлов и способы их вязания (прямой, проводник, булинь, академический, брамшкотовый, схватывающий, восьмёрка и др.)	Лекция, практическое занятие.
14	1/0	Туристическая переправа Виды переправ. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности.	Лекция
15	1/0	Туристическая полоса препятствий Туристическая полоса препятствий. Виды препятствий и способы их преодоления.	Лекция
16	1/0	Носимый аварийный запас. НАЗ. Назначение, состав, способы размещения.	Лекция
17	1/5	Техника пешеходного туризма. Поход выходного дня. Движение на маршруте, выбор места для бивака, разведение огня, приготовление пищи.	Поход выходного дня
18	1/5	Техника пешеходного туризма. Поход выходного дня. Установка палаток, строительство простейших укрытий, шалаш, навес.	Поход выходного дня
19	1/5	Техника велосипедных походов. Велосипедный поход выходного дня. Порядок движения на маршруте, устройство бивака, разведение огня, приготовление пищи.	Велопоход выходного дня
20		Подведение итогов. Отчет о прохождении курса.	Творческое выступление
			Итого 34 часа

### Учебно-тематический план 6 класс

№ урока	Часы Т / ПР	Тема занятия	Форма проведения
1	1/5	Организация туристического похода: Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода. ТБ в походах.	Поход выходного дня

2	2/4	Ориентирование на местности, движение по разработанному маршруту Топографическая подготовка: Нахождения своего местоположения на карте Способы ориентирования на местности. Способы прохождения маршрута. Режим движения и отдыха в походе.	Поход выходного дня
3	3/3	Туристическое снаряжение. Одежда и обувь для туризма: Личное и групповое туристическое снаряжение. Подбор снаряжения. Современная одежда и обувь туриста.	Поход выходного дня
4	1/5	Туристический быт. Костры: Выбор места и организация бивака. Виды костров, их назначение и способы розжига. Заготовки дров.	Поход выходного дня
5	2/4	Организация питания и водо-обеспечения в походе: Питание в походе . Приготовление пищи. Рационы питания. Обеспечение туриста водой. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе.	Поход выходного дня
6	1/3	Вынужденная автономия: Добыча огня, обеспечение водой и пищей, строительство простейших укрытий. Нетрадиционные продукты питания. Сигналы бедствия и способы их подачи. Виды простейших укрытий и способы их постройки.	Поход выходного дня
			Итого 34 часа

### Учебно-тематический план 7 класс

№ урока	Часы Т / ПР	Тема занятия	Форма проведения
1	1/0	Факторы риска. Голод	Лекция
2	1/0	Факторы риска. Жара. Жажда	Лекция
3	1/0	Факторы риска. Холод.	Лекция
4	1/0	Факторы риска. Страх.	Лекция

5	1/0	Факторы риска. Переутомление.	Лекция
6	1/0	Факторы риска. Одиночество	Лекция
7	1/0	Факторы выживания. Воля к жизни.	Лекция
8	1/0	Факторы выживания. Навыки выживания.	Лекция
9	1/0	Факторы выживания. Общефизическая подготовка, закалка.	Лекция
10	1/0	Тактика выживания.	Лекция
11	1/0	Аварийное ориентирование.	
12	2/1	Определение сторон света. Самодельный компас.	Лекция, практическое занятие.
13	2/1	Ориентирование по звёздам	Лекция, практическое занятие.
14	2/1	Ориентирование по солнцу и часам	Лекция, практическое занятие.
15	2/1	Ориентирование по местным признакам	Лекция, практическое занятие.
16	2/1	Умение выдержать заданный курс	Лекция, практическое занятие.
17	2/1	Оценка расстояний	Лекция, практическое занятие.
18	1/1	Основы следопытства.	Лекция
19	6/4	Выход к людям. Наблюдение. Прослушивание.	Лекция, практическое занятие.
20	4/3	Выход к людям. Чтение следов.	Лекция, практическое занятие.
			Итого 34 часа

### Учебно-тематический план 8 класс

№ урока	Часы Т / ПР	Тема занятия	Форма проведения
1	1/5	Что может помочь в аварийной ситуации.	Поход выходного дня
2	2/4	Поиск и использование водоисточников	Поход выходного дня
3	3/3	Обеззараживание воды	Поход выходного дня
		Обеспечение продуктами питания	
		Съедобные дикорастущие растения	
		Ядовитые растения	
		Первая помощь при отравлении	
		Рыбалка и рыболовные снасти	
		Примитивная удочка	
			Итого 34 часа

### Учебно-тематический план 9 класс

№ урока	Часы Т / ПР	Тема занятия	Форма проведения
1	1/5	Организация туристического похода: Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода. ТБ в походах.	Поход выходного дня
2	2/4	Ориентирование на местности, движение по разработанному маршруту Топографическая подготовка: Нахождения своего местоположения на карте Способы ориентирования на местности. Способы прохождения маршрута. Режим движения и отдыха в походе.	Поход выходного дня

3	3/3	Туристическое снаряжение. Одежда и обувь для туризма: Личное и групповое туристическое снаряжение. Подбор снаряжения. Современная одежда и обувь туриста.	Поход выходного дня
4	1/5	Туристический быт. Костры: Выбор места и организация бивака. Виды костров, их назначение и способы розжига. Заготовки дров.	Поход выходного дня
5	2/4	Организация питания и водо-обеспечения в походе: Питание в походе . Приготовление пищи. Рационы питания. Обеспечение туриста водой. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе.	Поход выходного дня
6	1/3	Вынужденная автономия: Добыча огня, обеспечение водой и пищей, строительство простейших укрытий. Нетрадиционные продукты питания. Сигналы бедствия и способы их подачи. Виды простейших укрытий и способы их постройки.	Поход выходного дня
			Итого 34 часа

#### IV. Планируемые результаты

В результате прохождения программного материала учащиеся должны

Знать:

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, туристская), условные знаки плана. Виды туризма и особенности проведения походов

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой,

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков.

- соблюдать правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, на

отдыхе в лесу и т.д.);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии)

Уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в условиях природной среды;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий по ситуации в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время проведения туристических походов.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях природной среды;
- умение оказать первую помощь пострадавшим в походных условиях;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из природных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

## **V. Показатели эффективности достижения планируемых результатов**

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом, показанным при тестировании по пройденным темам (ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы), показателями участия в соревнованиях и практических зачетах.

## VI. Список литературы

1. «Туризм» под редакцией В.И. Тыкула, Москва, Просвещение 2009г.
2. Основы туристических навыков И.П. Смирнов, Москва, Просвещение 2010г.
3. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. Харьков: Экограф, 2012. - 164 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2010. - 192 с.
5. Правила по спортивному туризму, утвержденные Росспортом 28 марта 2008 г. и согласованные МЧС России 21 марта 2008 г.
6. Разрядные требования по спортивному туризму на 2010 -2013 гг. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Спортивный туризм". Утверждены приказом Минспорттуризма России от 09 февраля 2010 г. №95
7. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий. Туристско-спортивный союз России. 2008 год.