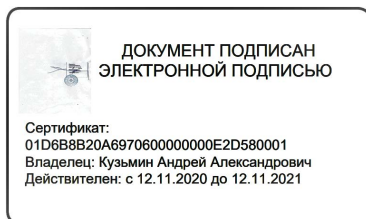


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горская основная общеобразовательная школа»



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 устанавливая 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.