

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ШИРОКОЕ»
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от
«31» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

«31» августа 2017 г.

Медведева Т.А. Медведева



приказ от 31.08.2017 г. № 163

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Юный турист»

Общее количество часов: 35
Количество часов в неделю: 1

Руководитель: Медведева Татьяна Анатольевна
Квалификационная категория: высшая

2017 г.

Рабочая программа кружка «Юный турист» составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку туриста, рассчитана на учащихся 5-6 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 35 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. 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 в Ужуре. 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 требования 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 развешиванию 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 путешеству.

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. Режим питьевой воды 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, фоторгаф, культорг, 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 само страховки при преодолении естественных препятствий.

Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и 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, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки)

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 топонимов 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 разное 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.

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. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места.

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.

Специальная физическая подготовка.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По завершении обучения обучающиеся должны **знать**:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Содержание занятий	Всего часов	Теоретичес кие занятия	Практически е занятия	Дата	
					План	Факт
1	Введение - виды туризма -ТБ в походе и на занятиях по ТПТ	1	1			
2	Природа родного края и его история: -история образования; -история развития; -экскурсионные объекты Татищевского района.	1		1		
3	Распределение обязанностей. Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту).	2	1	1		
4	Медицинские принадлежности в походе: -гигиена туриста, -аптечка, -первая медицинская помощь.	1		1		
5	Организация походного быта. Установка	2	1	1		

	палатки.					
6	Виды костров (изготовление костровых принадлежностей). Добывание огня. Питание в походе.	2	1	1		
7	Компас: -ориентирование, -нахождение предмета по азимуту. Способы ориентирования по местным признакам.	3	1	2		
8	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.	3	1	2		
9	Составление карты. Ориентирование по составленной карте.	2	1	1		
10	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.	2		2		
11	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, булинь,	2		2		

	академический, ткацкий, встречный.					
12	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.	2		2		
13	Наведение верёвочных переправ: -параллельная переправа, -маятник, -переправа по бревну с само страховкой.	4	1	3		
14	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов.	2		2		
15	Организация и подготовка похода (подготовка к туристическому слёту)	6	2	4		
Итого:		35	10	25		