

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Елизаветовская средняя общеобразовательная школа Азовского района



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

### «Туристический клуб»

на 2019-2020 учебный год

Руководитель — Падалка Э. Н.

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей подростков и молодежи, овладение туристическими навыками, основами выживания в экстремальных ситуациях, правилами оказания первой доврачебной медицинской помощи, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

### **Программа реализуется в несколько этапов:**

1. Вводный курс .
2. Освоение учащимися основ туризма:
  - а) организация походов;
  - б) безопасность проведения походов;
  - в) основы техники пешеходного туризма;
  - г) снаряжение.
3. Знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода.
4. Практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.
5. Начальный курс первой медицинской помощи.

### **Основная концепция программы:**

Развитие индивидуальных качеств подростка в процессе коллективной деятельности в сфере туризма и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

### **Основные цели программы:**

1. Обеспечение развития личности каждого подростка в коллективе.
2. Создание условий для качественного освоения каждым участником туристических навыков, для успешного развития в коллективе и «выживания» в природе каждого участника в экстремальных ситуациях.

### **Задачами программы являются:**

1. Раскрытие индивидуальных возможностей подростков и молодежи и обеспечение их развития в процессе коллективной деятельности.
2. Воспитание самостоятельной, активной, ответственной личности.
3. Обеспечение освоения воспитанниками знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода и выживания при чрезвычайных ситуациях.

### **Для реализации задач необходимо:**

1. Наличие квалифицированного руководителя, владеющего прикладной психологией, имеющего туристический опыт и знающего правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.
2. Возможности работы с группой: проведение теоретических и практических занятий.
3. Состояние здоровья подростков должно соответствовать возможностям участия в походах и физическим нагрузкам.

4.Возможность сочетать коллективные, групповые, индивидуальные теоретические и практические занятия;

5.Наличие материального оснащения, необходимого для проведения туристического похода и поведения при чрезвычайных ситуациях.

## 2.Учебно - тематический план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов учебных занятий		
		теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	Специальная подготовка (курс юного спасателя)	10	2	12
3	Техника пешеходного туризма	10	12	22
4	Материально - техническая база похода	6	2	8
5	Здоровье участников похода	17	11	28
6	Поход		2	2
<b>Итого</b>		45	29	74

## 3.Содержание программы

### Введение(2ч)

1. Общие вопросы организации работы, традиции полевого тренировочного лагеря (далее ПТЛ).

2. Условия участия в походах.

3. Требования к участникам.

4. Задачи ПТЛ.

5. Перспективы работы ПТЛ.

6. Положение о походе.

8. Инструктаж по технике безопасности.

9.Исследование индивидуальных психологических особенностей подростков.

10. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

### Практические занятия:

Отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок.

### **Специальная подготовка (12ч)**

1. Понятие о специальной подготовке.

2. Ориентирование на местности по местным признакам.

3. Средства индивидуальной защиты.

4. Правила поведения и первая медицинская помощь в экстремальных ситуациях

### Практические занятия:

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

2. Средства индивидуальной защиты кожи.

3. Первые действия в экстремальной ситуации.

4. Разработка маршрута 2-3-х дневного похода.

5. Оказание первой медицинской помощи.

### **Техника пешеходного туризма(22ч)**

1. Основные приёмы страховки.
2. Узлы (классификация по использованию).
3. Страховочная система.
4. Основные и вспомогательные верёвки.
5. Карабины.
6. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практические занятия:

1. Вязание узлов на время:
  - а) прямой;
  - б) академический;
  - в) шкотовый;
  - г) брам-шкотовый;
  - д) булинь;
  - е) встречный;
  - ж) восьмерка встречная;
  - з) проводник;
  - и) восьмерка проводник;
  - к) удавка;
  - л) стремя.
2. Надевание страховочной системы на время.
3. Отработка элементов техники пешеходного туризма (подъём и спуск по склону спортивным способом).
4. Траверс склона по перилам.
5. Движение по параллельным верёвкам.
6. Преодоление водных преград:
  - а) навесная переправа;
  - б) переправа по бревну с перилами и с шестом;
  - в) броды;
  - г) переправа болота по кладям и кочкам.
7. Прохождение туристической полосы препятствий.

**Материально-техническая база похода(8ч)**

1. Личное снаряжение.
2. Основные функции снаряженца.
3. Групповое снаряжение:
  - а) список;
  - б) хранение;
  - в) уход;
  - г) выдача;
  - д) приёмка.
4. Организация питания в походах разной продолжительности.
5. Правила приготовления походных блюд.
6. Правила развески, упаковки и хранения продуктов.
7. Состыковка по весу снаряжения и питания.

Практические занятия:

1. Ремонт снаряжения.
2. Составление меню и раскладки продуктов для 2-3-дневного похода.
3. Распределение веса на маршрут.

## **Здоровье участников похода(28ч)**

1. Нормы личной и общественной гигиены.
2. Экология и туризм.
3. Экологические требования.
4. Основные функции медика.
5. Аптечка (состав и хранение).
6. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при:
  - а) простудах;
  - б) порезах;
  - в) кровотечениях;
  - г) ушибах;
  - д) переломах;
  - е) потёртостях;
  - ж) ожогах;
  - з) отравлениях.
7. Правила транспортировки пострадавшего.

### Практические занятия:

1. Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме.
2. Транспортировка пострадавшего по слабопересечённой местности.

## **Зачетный поход(2ч)**

### **4 Формы и виды контроля**

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия, личными зачетными соревнованиями по программе юного туриста, технике туризма, быта и другим вопросам содержания программы.

### **5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружка «Туристический клуб»**

#### Закончив первый год обучения, подросток должен знать и уметь:

1. Требования техники безопасности в походе.
2. Общие подходы к организации и проведению походов.
3. Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
4. Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
5. Правила приготовления пищи.
6. Правила обустройства бивуака.
7. Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
8. Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуациях.
9. Способы действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.
10. Применять указанные знания на практике.
11. Пользоваться примусами.
12. Выполнять общие обязанности участника похода.

Более подробный перечень требований руководитель устанавливает для каждой конкретной группы.

Три раза в год руководитель оценивает уровень развития коллектива по специальной подготовке, первой медицинской помощи, технике пешего туризма, противопожарной подготовке.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата плановая	Дата фактическая	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	04.09		<b>Введение.</b> Общие вопросы организации работы. Традиции полевого тренировочного лагеря (ПТЛ)	1	
	04.09			1	
			<b>Специальная подготовка</b> (курс юного спасателя)	12	
2	11.09		Понятие о специальной подготовке	2	
3	18.09		Ориентирование на местности по местным признакам. Практическое занятие: «Ориентирование на местности по местным признакам».	1	
	18.09			1	
4	25.09		Средства индивидуальной защиты.	2	
5	02.10		Первые действия в экстремальной ситуации.	2	
6	09.10		Разработка маршрута 2-3-хдневного похода.	2	
7	16.10		Оказание первой медицинской помощи. Практическое занятие: «Оказание первой медицинской помощи».	1	
	16.10			1	
			<b>Техника пешеходного туризма</b>	22	
8	23.10		Основные приёмы страховки. Узлы (классификация по использованию)	1	
	23.10			1	

9	30.10		Страховочная система.	2	
10	06.11		Вязание узлов на время: прямой, академический.	1	
	06.11		Вязание узлов на время: шкотовый, булинь, встречный.	1	
11	13.11		Вязание узлов на время: восьмёрка встречная, проводник.	1	
	13.11		Вязание узлов на время: восьмёрка проводник, удавка, стремя.	1	
12	20.11		Надевание страховочной системы на время.	2	
13	27.11		Отработка элементов техники пешеходного туризма.	2	
14	04.12		Траверс склона по перилам.	2	
15	11.12		Движение по параллельным верёвкам.	2	
16	18.12		Преодоление водных преград.	1	
	18.12		Преодоление водных преград: навесная переправа.	1	
17	25.12		Преодоление водных преград: переправа по бревну.	1	
	25.12		Преодоление водных преград: броды.	1	
18	15.01		Прохождение туристической полосы препятствий.	2	
			<b>Материально-техническая база похода.</b>	8	
19	22.01		Личное и групповое снаряжение.	1	
	22.01		Организация питания в походах разной продолжительности.	1	
20	29.01		Ремонт снаряжения.	2	
21	05.02		Составление меню и раскладка продуктов для 2-3-хдневного похода.	2	
22	12.02		Распределение веса на маршрут.	2	
			<b>Здоровье участников похода.</b>	28	
23	19.02		Нормы личной и общественной гигиены.	2	
24	26.02		Экология и туризм.	1	
	26.02		Экологические требования.	1	
25	04.03		Основные функции медика.	1	

	04.03		Аптечка (состав и хранение).	1	
26	11.03		Типичные травмы в походе.	1	
	11.03		Профилактика травм в походе.	1	
27	18.03		Типичные травмы в походе.	1	
	18.03		Оказание первой доврачебной помощи.	1	
28	25.03		Оказание первой доврачебной помощи.	1	
	25.03		Практическое занятие: «Оказание первой доврачебной помощи».	1	
29	01.04		Правила транспортировки пострадавшего.	2	
30	08.04		Практическое занятие: «Правила транспортировки пострадавшего»	2	
31	15.04		Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме.	2	
32	22.04		Практическое занятие: «Оказание первой доврачебной помощи при условной травме».	2	
33	29.04		Разработка маршрута 3-хдневного похода в п. Мезмай Апшеронского района.	2	
34	06.05		Транспортировка пострадавшего по слабопересечённой местности.	2	
35	13.05		Практическое занятие: «Транспортировка пострадавшего по слабопересечённой местности».	2	
36	20.05		Подготовка к зачётному походу.	2	
37	27.05		<b>Зачётный поход.</b>	2	

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания  
методического совета  
от 19.08.2019г №1  
заместитель руководителя

методического совета

 /Е.А.Рубан/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Елизаветовской СОШ

 /Л.Н.Чайка/