Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Отрадовская средняя общеобразовательная школа

Азовского района

Программа туристического клуба «Турист»

Возраст обучающихся: 12-16 лет Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель

Смолянская И.В

Котов В.И.

Отрадовка

2024 г.

# Пояснительная записка

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возмож- ность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культур- ного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на созда- ние условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Направленность программы: спортивно- оздоровительная.

Программа направлена на формирование научного мировоззрения, научного мышления, освоение методов научного познания мира и развитие исследовательских обучающихся, с наклонностями в области туризма и краеведения.

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного об- разовательного стандарта среднего общего образования

# Актуальность программы

Современная динамичная жизнь требует от человека активных действий, а способность к этому формируется в основном в школьном возрасте.

Туризм несет в себе огромный социально – культурный потенциал и является, прежде всего, важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Актуальность: современное общество стремится к здоровому образу жизни. Активному познанию окружающего мира.

Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая от- дых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано в школьном туризме. Туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса.

# Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность образовательной программы: образовательная функция ту- ризма школьников заключается в том, что во время занятий закрепляются школьные знания по гео- графии, истории, обществоведению, приобретаются новые знания. Наиболее важной функцией ту- ризма является оздоровительная функция. Смена привычной обстановки, повышенная двигательная активность, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка, повышению функциональных возможностей его организма. В целом, школьник решает задачи физического воспитания, соблюдая баланс повышения уровня развития двигательных качеств, умений, навыков, умственного, эстети- ческого и нравственного развития. В связи с этим, можно утверждать, что возможности влияния туризма на школьников весьма велики.

# Отличительные особенности программы

Содержание программы рассчитано на занятия с учащимися, проявляющими интерес к физи- ческой культуре, туризму и краеведению.

Программа предполагает проведение лекционных, групповых, индивидуальных и практиче- ских занятий. Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно - спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состяза- ния в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки, экскурсии, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках, просмотр видеосюжетов, разра-

ботка маршрутов). При работе с учащимися применяются игровые методы обучения: игры, викто- рины, конкурсы, соревнования.

Образование учащихся проходит через такие области, как биология, искусство, физическая культура и оздоровительно - познавательный туризм, что способствует приобретению санитарно - гигиенических навыков, ориентирования на местности, формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков, обучению двигательным навыкам и действиям, общему укреплению

здоровья и закаливанию организма, развитию физических качеств, овладению техникой преодоле- ния простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, ту- ристских прогулок.

# Адресат программы

Данная образовательная программа ориентирована средний школьный возраст детей (12- 16 лет).

Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.

Изменение методов обучения, которые должны содействовать выявлению и формирова- нию компетентностей учеников в зависимости от личностных склонностей и интересов, в каче- стве ведущего дидактического средства предлагается метод проектирования.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются дети в возрасте от 12 до 16 лет, желающие заниматься данным видом деятельности.

# Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов для обучения – 34 часа.

# Форма обучения

Формы обучения и виды занятий по программе: групповая, очная; лекции, практические работы, беседа, викторина, деловая игра, защита проектов.

# Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью по 45 минут.

**Цель программы:**

# Цель и задачи программы

Школьный туристский клуб создается и осуществляет свою деятельность в целях вовле- чения обучающихся в занятия туризмом, краеведением, ориентированием на местности, знаком- ства обучающихся с историей, культурой, природой родного края и страны, обучения детей без- опасному поведению в природной среде.

Основными **задачами** деятельности клуба являются:

* формирование единого сообщества детей и педагогов, занимающихся туристско-краевед- ческой деятельностью;
* оказание помощи в определении траектории развития обучающегося и его переход на сле- дующую ступень образовательной системы;
* вовлечение обучающихся в систематические занятия туризмом, краеведением, ориентиро- ванием на местности, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к здоро- вому образу жизни;
* выявление и эффективная поддержка всестороннего развития и реализации способностей обучающихся в туристско-краеведческой направленности на всей террито- рии Российской Федерации;
* развитие волонтерского движения среди школьников по пропаганде безопасного поведе- ния в природной среде и обучению младших школьников безопасному поведению в при- родной среде;
* обеспечение обучающихся открытой информационно-образовательной средой, спор- тивно-массовой работы, в целях создания равных стартовых возможностей, формирования соответствующих компетенций для эффективного саморазвития, независимо от его успеваемости и имеющими отклонения в состоянии здоровья, в том числе ограничен- ные возможности здоровья.

# Содержание программы Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Основы туристической подготовки (пешеходный ту- ризм).  История развития туризма. | 1 |  | 1 |
| 2-3 | Изучение истории родного края. Достопримечатель- ности родного края. | 2 |  | 2 |
| 4-5 | Топографическая и спортивная карты. Определение масштаба. Составление схемы маршрута. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Компас. Работа с компасом. | 1 |  | 1 |
| 7 | Измерение расстояний. |  | 1 | 1 |
| 8-9 | Способы ориентирования. Ориентирование по мест- ным признакам. Действия в случае потери ориенти- ровки. | 1 | 1 | 2 |
| 10-11 | Ориентирование по компасу. |  | 2 | 2 |
| 12 | Соревнование по ориентированию. |  | 2 | 2 |
| 13 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. | 1 |  | 1 |
| 14 | Походная медицинская аптечка, использование ле- карственных растений. | 1 |  | 1 |
| 15 | Основные приемы оказания первой доврачебной по- мощи. | 1 | 1 | 2 |
| 16 | Приемы транспортировки пострадавшего. |  | 1 | 1 |
| 17 | Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека. | 1 |  | 1 |
| 18-21 | Общая физическая подготовка. |  | 3 | 3 |
| 22-25 | Специальная физическая подготовка. |  | 4 | 4 |
| 26 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 1 |  | 1 |
| 27 | Гигиена туриста. | 1 |  | 1 |
| 28 | Личное и групповое снаряжение. Организация ту- ристского быта. | 1 |  | 1 |
| 29-33 | Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы. |  | 4 | 4 |
| 34 | Поход выходного дня. |  | 1 | 1 |
| **Итого:** | | **13 ч.** | **21 ч.** | **34 ч.** |

**Краеведение**

# Содержание учебного плана

История родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по селу.

## Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, при- вития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

**Виды туризма**: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

## Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного по- хода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного сна- ряжения к походу.

**Групповое снаряжение, требования к нему**. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ре- монтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

## Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших улов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

## Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация пе- реправы по бревну с самостраховкой.

Техника пешего туризма

Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов ту- ристской полосы препятствий.

## Практические занятия

Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду. Прохождение туристской полосы препятствий.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государ- ства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение коор- динат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

## Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению рас- стояния на карте.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Мас- штабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание зна- ков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. За- ложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местно- сти по рельефу.

## Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с формами рельефа. Топо- графические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направлений по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

## Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное(транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

## Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение рас- стояния по времени движения.

## Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий.

Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определе- ние азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

## Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, поСолнцу, Луне, Полярной звезде.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных проце- дур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное усло- вие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

## Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специ- альной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. При- выкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообраз- ных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

## Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для раз- вития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## Учебно-методическое обеспечение:

Техническое оборудование: палатки, карты, санитарно-гигиенические принадлежности, веревки, карабины, страховочные системы, блокировки, прусики для самостраховки, компасы, реп- шнур. Итоговое занятие;

На итоговом занятии учащиеся участвуют в школьных соревнованиях по спортивному туризму среди 5 классов.

# Планируемые результаты

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопас- ного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для до- стижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстни- ками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются полу- чение знаний:

* о природе, истории, культуре родного края;
* овладеть навыками изучения и описания природных объектов, навыками разработки пред- ложений по их рациональному использованию и охране; позитивного общения с окружаю- щими;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

* использовать туристско-краеведческий материалов образовательном процессе;
* владеть техникой и тактикой туризма;
* ориентироваться на местности;
* оказывать первую доврачебную помощь;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личност- ные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в раз- личных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном ин- формационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопо- мощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

# Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы и тема урока** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Основы туристической подготовки (пешеход- ный туризм).  История развития туризма. | 07.09 |  |
| 2 | Изучение истории родного края. | 14.09 |  |
| 3 | Достопримечательности родного края. | 21.09 |  |
| 4 | Топографическая и спортивная карты. Опреде- ление масштаба. | 28.09 |  |
| 5 | Составление схемы маршрута. | 5.10 |  |
| 6 | Компас. Работа с компасом. | 19.10 |  |
| 7 | Измерение расстояний. | 26.10 |  |
| 8 | Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. | 2.11 |  |
| 9 | Действия в случае потери ориентировки. | 9.11 |  |
| 10 | Ориентирование по компасу. | 16.11 |  |
| 11 | Ориентирование по компасу. | 30.11 |  |
| 12 | Соревнование по ориентированию. | 07.12 |  |
| 13 | Соревнование по ориентированию. | 14.12 |  |
| 14 | Личная гигиена туриста, профилактика различ- ных заболеваний. | 21.12 |  |
| 15 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. | 28.12 |  |
| 16 | Основные приемы оказания первой доврачеб- ной помощи. | 11.01 |  |
| 17 | Основные приемы оказания первой доврачеб- ной помощи. | 18.01 |  |
| 18 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 25.01 |  |
| 19 | Влияние физических упражнений на строение и  функцию организма человека. | 01.02 |  |
| 20 | Общая физическая подготовка. | 08.02 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка. | 15.02 |  |
| 22 | Общая физическая подготовка. | 29.02 |  |
| 23 | Специальная физическая подготовка. | 07.03 |  |
| 24 | Специальная физическая подготовка. | 14.03 |  |
| 25 | Специальная физическая подготовка. | 21.03 |  |
| 26 | Специальная физическая подготовка. | 28.03 |  |
| 27 | Обеспечение безопасности в туристском по- ходе, на тренировочных занятиях. | 04.04 |  |
| 28 | Гигиена туриста. | 18.04 |  |
| 29 | Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. | 25.04 |  |
| 30 | Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы. | 02.05 |  |
| 31 | Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы. | 16.05 |  |
| 32 | Наведение переправы через овраг, по бревну, | 23.05 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | спуски и подъемы. |  |  |
| 33 | Наведение переправы через овраг, по бревну,  спуски и подъемы. | 30.05 |  |
| 34 | Поход выходного дня. | 06.06 |  |

## Литература для педагога

* 1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М., ЦДЮТур России, 1997.

Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград, Учитель, 2010

* 1. Маслов А.Г.,Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М., ЦДЮ- Тур России, 1997.
  2. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып.4: Оздорови- тельно-познавательный туризм. М., Советский спорт, 2003.
  3. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М., Просвещение, 1987.
  4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1996.
  5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском пу- тешествии. М., ЦДЮТур России, 1997.
  6. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур России, 1996.
  7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур России, 1996.
  8. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. М., ЦДЮ- Тур России, 1998.
  9. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-ме- тод. пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
  10. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
  11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
  12. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
  13. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентирова- нию. М.: ЦДЮТиК, 2003.
  14. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
  15. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Ту- рист», 1983.
  16. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, органи- зации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
  17. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекоме