

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мотыгинская средняя общеобразовательная школа № 2



И. В. Кудряво
МБОУ
Мотыгинская сш № 2
В. Б. Мотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Школьный туристический клуб»

Пгт.Мотыгино
2023 год

Пояснительная записка.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать полезен - он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете, - "Без странствований не создается ни одна индивидуальность".

Отсюда возникает императив: каждому учащемуся независимо от его склонностей, желаний, увлечений школа за годы учебы должна дать некоторую порцию туризма.

Познавательные и спортивные возможности туризма создают благоприятные условия для интересного и полезного в образовательном и воспитательном отношении проведения досуга школьников. Поэтому туризм должен занимать значительное место в свободном от учёбы времени школьников, в период каникул, в воскресные и праздничные дни и являться одним из основных направлений внешкольной воспитательной работы.

Школьный туризм тесно связан с краеведением. Большая часть туристских походов, экскурсий и путешествий школьников имеет краеведческое содержание.

Целью разработанного курса является привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу. Оно является составной частью социального развития и повышения уровня жизни населения и дальнейшего улучшения здоровья и отдыха, даёт реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

Задачи:

- 1.Выявление основных видов туризма.
- 2.Развитие общего кругозора учащихся.
- 3.Выделение основных правил поведения в природе. совершенствование мастерства юных туристов;
- 4.Привлечение к активным занятиям туризмом учащихся всех возрастов.
- 5.Подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.

Курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области.

Обучения даёт специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовясь стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору-проводнику..

Обучаясь по программе, юные проводники специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строению рельефа, топографии, особенностям ориентирования в лесу. Программа года предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма – изучение правил туристических соревнований, вопросов организации и проведения соревнований по пешеходному туризму среди школьников, оценки их результатов. .

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Введение

Понятие о туризме. Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины \ее необъятности, красоты, растительного и животного мира, ее несметных богатств.

Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма Пешеходные походы. Чем полезны и интересно походы и путешествия. Рассказ о русских путешественниках Никитин, Конюхов, Шпаро и другие. Просмотр видеороликов или видеофильмов.

Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности Памятники (села поселки, деревни) истории, культуры города и района. Интересные люди города (научно-популярная литература о городе).

Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения записи на экскурсии. Проведение экскурсий.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе.

Устройство и оборудование бивака

Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка место бивака организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака.

Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование

Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентирования. Строение компаса, работа с ним. План местности. Схема местности. Вычерчивание плана класса Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Вычерчивание простейших схем в масштабе с ориентированием относительно сторон света.

Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования топографические карты. Ориентирование по простейшим ориентирам. Ориентирование по местным признакам.

Знаки обозначения дистанции ориентирования. Оборудование для установки ориентирования. Особенности ориентирования зимой. Ориентирование в незнакомой местности, по выбору.

Преодоление естественных препятствий на маршруте.

Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий зимой

подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением, тропление лыжни. Внутрикружковые соревнования по полосе препятствий. Туристские узлы: встречный» прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка.

Топографическая подготовка.

Топографические условные знаки. Масштаб. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Топографический диктант (вычерчивание карты с помощью условных знаков по тексту). Изображение плана местности.

Практические занятия:

Составить топографический диктант по тексту. Изобразить схематически рисунок (абрис) и план небольшого участка местности, построенный на основе съемки парами шагов, в произвольном масштабе. Игры по топографии.

Самоуправление в походе.

Обязанности в группе.

Командир. Оформление походной документации. Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода. Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов.

Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу. Реммастер. Список ремнабора. Санитар. Состав походной аптечки.

Туристское снаряжение.

Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия; Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом.

Физическая подготовка туриста.

Каждое занятие, независимо от темы программы, • начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек.

Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод - быстрота; переменный метод - выносливость; игровой метод - игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

Первая доврачебная помощь в походе.

Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении.

Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями: замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений.

Гигиена туриста

Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

Практические занятия: нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях.

Действия человека в экстремальных ситуациях

Профилактика аварийных ситуаций.

Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу.

Практические занятия: определение времени по солнцу, по компасу, по луне, по созвездию Большая Медведица.

Питание в туристском походе

Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Календарно - тематическое планирование

Количество часов 4 часа в неделю. Общее количество 136 часов.

№	Тема	Всего часов	Сроки проведения
1	Вводное занятие	2	03.09
2	Краеведение	2	08.09
3	Устройство и оборудование бивака	4	10.09 15.09
4	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	6	17.09 22.09 24.09
5	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	8	29.09 01.10 06.10 08.10
6	Первый тренировочный цикл	14	13.10 15.10 20.10 22.10 27.10 29.10 10.11
7	Преодоление естественных препятствий на маршруте	12	12.11 17.11 19.11 24.11 26.11 01.12
8	Топографическая подготовка	16	03.12 08.12 10.12 15.12 17.12 22.12 24.12 29.12
9	Второй тренировочный цикл	20	31.12 12.01 14.01 19.01 21.01 26.01 28.02 02.02 04.02 09.02
10	Самоуправление в походе	8	11.02 16.02 18.02

			25.02
11	Организация и техника движения в походе.	8	02.03 04.03 09.03 11.03
12	Первая доврачебная помощь в походе. Соблюдение гигиены в походе	10	16.03 18.03 01.04 06.04 08.04
13	Действия человека в экстремальных ситуациях	4	13.04 15.04
14	Третий тренировочный цикл	18	20.04 22.04 27.04 29.04 04.05 06.05 11.05 13.05 18.05
15	Школьный туристический слет	4	20.05 25.05