


Центр образования цифрового и гуманитарного профилей



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 с. Золотаревка,
Ипатовского района, Ставропольского края

<p>Рассмотрена на заседании педагогическо- го совета от «29» августа 2022г.</p> <p>Протокол № 1</p>	<p>Согласовано: Руководитель центра "Точка роста" <i>Пучкова</i> / О.Н. Пучкова</p> <p>Утверждаю: Директора МКОУ СОШ № 4 с. Золотаревка Ипатовского района Ставропольского края Мараховская Н.В. / «31» августа 2022г.</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности "Турист-спасатель"

Автор-составитель:

Яценко Михаил Сергеевич,
Педагог-организатор ОБЖ

с. Золотаревка
2022 -2023 учебный год

Пояснительная записка.

Мы живем в такое время когда для людей путешествующих нужны и «индустрия гостеприимства», и развлечения, и экзотика. Ценность спортивного туризма- в формировании сплоченности, гуманизма и мужества, эстетического вкуса и чувства ответственности, физической закалки и чувства любви к Родине.

Спортивный туризм- истинное воплощение культуры свободного времени. В нем реализуются требования общества к гармоничному развитию личности, в нем реализуется подлинно свободное волеизъявление человека.

Туризм- это не только познание страны, ее истории, культуры, но и эффективная физическая и волевая закалка, превосходная военно-спортивная подготовка и патриотическое воспитание. Спортивный туризм несовместим с пьянством и с варварским отношением к природе, с моральным уродством. Его ни с чем не сравнимое преимущество в воспитании подрастающего поколения – обнажение лучших и худших качеств человека, невозможность спрятаться за спину других, утаить свои слабости и недостатки. Все это делает спортивный туризм действенным средством воспитания, и именно в этом направлении он и должен развиваться как способ рационального использования свободного времени.

Спортивный туризм сочетает в себе все очарование и трудности увлекательного похода, прелесть подлинного общения с природой с огромной воспитательной и организационной силой, которая формирует бойцов- защитников природы, тружеников, патриотов, людей, которые за все в ответе.

Новизна программы заключается в том, что в рамках годичного цикла обеспечивается активная походная деятельность, общая туристическая подготовка, объединяющая основы техники пешего, горного и водного туризма, основные приемы выживания в неблагоприятных условиях, необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, общей физической подготовке, психологии межличностных отношений, истории родного края, создавая тем самым органичное сочетание духовного, спортивного и интеллектуального развития личности.

Пешеходный, водный и горный туризм – самые массовые и доступные виды туризма и именно на освоение основных навыков в этих видах туризма делается акцент. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа разработана с учетом психолого – физиологических особенностей среднего и старшего школьного возраста.

Цель программы: организация детского досуга и способствование гармоничному развитию личности ребенка.

Задачи программы:

Приобрести основные знания, умения, навыки, необходимые для пешего, горного и водного туризма при участии в походе 1й категории сложности.

Сформировать интерес и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.

Способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию, уверенности в своих силах.

Создать разновозрастный коллектив, в котором совместная деятельность строится на добре, честности, взаимопомощи и взаимопонимании друг друга.

Получение учащимися значка «Турист России» и «Турист Новоуральска».

Условиями для реализации этих задач являются:

- Наличие квалифицированного педагога
- Взаимосвязь теории с практической работой.
- Наличие достаточного количества туристского снаряжения.
- Финансирование перечисленных мероприятий.

Теоретические занятия проводятся 1 раз в неделю. Практические занятия проводятся не менее 2 раз в месяц, они проходят на местности и могут длиться до 8 часов. Остальное время, предусмотренное учебным планом для практических занятий, отрабатывается во время многодневных походов. Каждый выход на местность в соответствии с программой и учебным планом преследует определенную цель по отработке конкретной темы, приема, навыка. Для проведения практических занятий на местности воспитанники обеспечиваются соответствующим снаряжением и инвентарем.

Учебно – тематический план рассчитан на 324 учебных часа, включая лекционные часы, практические занятия в помещении и на местности (в том числе подготовку походов и подведение их итогов), а так же проведение учебно – тренировочных походов.

Программа учитывает необходимость органичной связи теоретического материала, усвоенного участниками на занятиях в течении года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. В целях лучшего усвоения преподаваемого материала, часть практических занятий, направленных на закрепление уже изученных тем, включена в походы, проводимые в течение года.

Основные формы и приемы работы: рассказ, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, тренировка, практические занятия, экскурсия, соревнования, спортивный поход.

- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- Метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания

Общий учебно – тематический план на 3 года обучения.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение.	2		2
2	Туристическое снаряжение.	2	2	4
3	Ориентирование. Топографическая подготовка.	8	10	18
4	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе.	2	3	5
5	Туристический бивак.	2	3	5
6	Первая медицинская помощь. Гигиена туриста.	2	4	6
7	Слеты и соревнования.	10	20	30
8	Спортивная подготовка туриста (ОФП).		20	20
9	Этапы туристического многоборья.	15	30	45
10	Практика		189	189
Итого 324 часа				

**Календарно тематическое – планирование
На 2021-22 учебный год**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	40	22	18
1.1	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.2	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися и молодежью. Единая спортивная классификация	2	2	0
1.3	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	16	8	8
1.4	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.5	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2
1.6	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4
1.7	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2
2	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	46	18	28
2.1	Техника туризма	26	4	20
2.2	Тактика туризма	4	2	2
2.3	Снаряжение для путешествия	4	2	2
2.4	Привалы и ночлеги в походе	2	2	0
2.5	Обеспечение безопасности в туризме	4	2	2
2.6	Туристские возможности региона для туризма	2	2	0
2.7	Особенности ориентирования в походе	4	2	2
2.8	Правила (регламент) соревнований по туризму	2	2	0
3	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52
4	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	10	4
4.1	Краеведение. Понятие об	2	2	0

	историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования			
4.2	История родного края	10	6	4
4.3	Краеведческие экспедиции	2	2	0
5	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристскокраеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и др.	56	0	56
5.1	Подведение итогов	2	2	0
5.2	однодневные туристские походы	Вне сетки часов		
	ВСЕГО	216	58	158

Содержание занятий.

При проведение (2 часа в день 3 дня в неделю).

Расписание Понедельник, среда, пятница с 17 00 до 19 00

Занятие 1 Заполнение анкет воспитанников. Беседа о туризме и о работе кружка. Сообщение нормативов значков «Турист России», «Турист Ставрополя». Рассказ об интересных походах.

Занятие 2 Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов. Законы туристов.

Тема № 2 Туристическое снаряжение (4 часа).

Занятие 1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

Занятие 2 Основные требования к снаряжению. Туристическая палатка, устройство, виды.

Занятие 3 Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака.

Занятие 4 Установка палатки.

Тема № 3 Ориентирование (4 часов).

Занятие 1 Стороны горизонта. Ориентирование по компасу Адрианова. Ориентирование по местным предметам. Азимут.

Занятие 2 Определение направлений по заданным азимутам. Движение по азимуту.

Занятие 3 Знакомство с топографической картой и знаками. Масштаб, виды масштабов. Измерение расстояний по карте с помощью линейки и компаса.

Занятие 4 Ориентирование по карте и на местности.

Тема № 4 Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе (5 часов).

Занятие 1 Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе; их изменения в зависимости от различных условий.

Занятие 2 Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Положение тела, ног, при пешем передвижении по ровной, пересеченной местности.

Занятие 3 Перемещение по лесу через кустарник и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам.

Занятие 4 Техника безопасности в туристических походах в движении. Страховка и само страховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности.

Занятие 5 Распределение обязанностей в туристической группе. Режим ходового дня и режим на дневке.

Тема № 5 Туристический бивак (5 часов).

Занятие 1 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала в походе. Планировка бивака. Общественно полезная работа на биваке.

Занятие 2 Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Правила безопасности при работе у костра.

Занятие 3 Питание в походе. Калорийность. Примерный набор продуктов питания в походе. Расфасовка продуктов.

Занятие 4 Туристические рецепты и приготовление пищи.

Занятие 5 Практическое задание по расчету калорийности и подбору продуктов для похода протяженностью 4 дня.

Тема № 6 Первая медицинская помощь. Гигиена туриста (6 часов).

Занятие 1 Личная гигиена туриста как профилактика заболеваний. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.

Занятие 2 Примерный состав туристической аптечки, применение лекарств.

Занятие 3 ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах.

Занятие 4 ПМП при переломах. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема № 7 Слеты и соревнования не более (30 часов).

Ознакомление с правилами проведения туристских соревнований по многоборью, правами и обязанностями участников, положениями о слетах.

Участие команды в городском туристическом слете школьников.

Тема № 8 Спортивная подготовка туриста (ОФП) (20 часов).

Занятия предусматривают упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, укрепления и развития рук и плечевого пояса, ног. Беговые тренировки, подвижные игры.

Тема № 9 Этапы туристического многоборья (45 часов).

Занятие 1 Подъем по склону группы, организация командной страховки.

Занятие 2 Спуск по склону(дюльфер), организация командной страховки.

Занятие 3 Траверс склона, организация командной страховки.

Занятие 4 Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки.

Занятие 5 Организация навесной переправы через реку или овраг.

Занятие 6 Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.

Занятие 7 Подъем пострадавшего по склону, организация командной страховки.

Занятие 8 Спуск пострадавшего со скалы, организация командной страховки.

*Занятие 9*Передвижение группы по тонкому льду, организация командной страховки.

Каждый из этапов многократно проходится и закрепляется практически на местности!

Тема № 10 Туристические походы.

Во время тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных видов естественных препятствий, отработывая и закрепляя до автоматизма технику пешего, водного и горного туризма (подъемы, спуски по склонам, движение через подлесок, по заболоченной местности). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Приготовление пищи в походных условиях.

Районы походов: местного значения. В конце года возможна организация бивачной стоянки.

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны владеть учащиеся после прохождения программы.

Учащиеся должны знать:

Законы туристов. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности. Нормативы значков «Турист России», «Турист Новоуральска». Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака.

Топографические знаки. Масштаб, виды масштабов.

Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе. Распределение обязанностей в туристической группе.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала в походе. Планировка бивака. Общественно полезная работа на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Примерный набор продуктов питания в походе. Туристические рецепты приготовления пищи.

Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.

Состав туристической аптечки, применение лекарств. ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах. ПМП при переломах. Способы транспортировки пострадавшего.

Правила проведения туристских соревнований по многоборью, права и обязанности участников.

Учащиеся должны уметь:

Устанавливать палатку. Укладывать рюкзак. Ориентироваться на местности при помощи компаса и по местным предметам. «Читать» карту при помощи топографических знаков, определять азимут. Держать строй, темп, режим, интервал во время движения в походе. Уметь перемещаться по лесу через кустарник и завалы, двигаться по заболоченной местности, по дорогам. Осуществлять бивуачные работы. Разводить различные типы костров. Уметь организовать навесную переправу через реку, преодолевать овраги с помощью «маятника», спускаться дюльфером, подняться на склон с помощью жумара. Организовывать командную страховку и само страховку при преодолении различных естественных препятствий, спусках и подъемах по склону. Суметь приготовить простейшие кулинарные блюда в походных условиях. Рассчитать необходимый перечень продуктов на 3-4 дневной поход. Оказать ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах, при переломах. Транспортировать пострадавшего при различных травмах. Проводить комплекс разминочных упражнений и тренировочные упражнения на различные группы мышц.

Прогнозируемые результаты и критерии из замера:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

В процессе обучения предусматриваются аттестации, теоретические зачеты, зачетные соревнования и многодневные походы в конце года.

Методическое обеспечение (на группу 10 человек).

Ручки шариковые 10 шт.

Тетради для записей конспектов 10шт.

Учебные топографические карты

Компасы 10шт.

Страховочные системы 10шт.

Карабины альпинистские 50 шт.

Спусковые устройства 10шт.

Палатка 2 шт.

Котелки 2шт.

Веревки 4 шт. по30м

Литература.

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1958.
2. Васильев И.. В помощь организаторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
3. Веретенников Е. И. Общественный туристский актив. - М.: Профиздат, 1990.
4. Вяткин Л. А. туризм и спортивное ориентирование. - М., 2004.
5. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Изд-второе, Минск: «Полымя»,1982.
6. Клименко А. И. Карта и компас – мои друзья. М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Констатинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – 2003.
8. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1996.
9. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. - Изд-во ДОСААФ, 1972.
10. Курилова В. И. Туризм. – М: Просвещение,1988.
11. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. - М.: Пищевая промышленность, 1980.
12. Наумов А. Ф. Центральный Кавказ. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
13. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. Методические рекомендации Центрального Совета по туризму и экскурсиям. - М., 1987.
14. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
15. Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1974.