

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №18 имени А.П. Ляпина станицы Урухской»**

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

*О.О. Шахрамьян*

«29» августа 2023г.

«Рассмотрено»

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

«29» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа кружка туристско-краеведческой  
направленности**

**«Юный турист»**

для учащихся 5 класса

Срок реализации – 1 год

Рабочая программа составлена на 2023-2024 учебный год.

Руководитель: Коханова О.Н., учитель физической культуры.

ст. Урухская, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования кружка «Юный турист» для 5-7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1576 от 31.12.2015 г.
- 3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательном учреждении на **2023 – 2024** учебный год.
- 4.Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №18 им. А.П. Ляпина станицы Урухской
- 5.Учебный план МБОУ СОШ №18 им. А.П. Ляпина станицы Урухской на **2023-2024** учебный год.
- 6.Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ и курсов внеурочной деятельности в МБОУ СОШ №18 им. А.П. Ляпина станицы Урухской.

Рабочая программа разработана на основании - программы дополнительного образования «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации 5-7 классы» составитель В.А. Шкенева- Волгоград: Учитель, 2009,-317 с.

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский и молодежный туризм-важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его формах и видах.

**Цель программы** – всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

### Задачи:

- дать определённый набор знаний и умений;
- развивать физически;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать полноценного гражданина своей страны;
- формировать чувство коллективизма

Рабочая программа рассчитана на учащихся 5 класса и предусматривает приобретение ими основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристическом объединении, необходимых знаний умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристическому многоборью, спортивному ориентированию.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения. Время, отведённое на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причём практические занятия составляют большую часть программы.

### Виды и формы контроля

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

**Планируемый уровень подготовки:**

Усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

## Содержание

### 1. Что такое туризм? 1 час.

*Лекция - 1 час.*

Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристские возможности родного края.

### 2. Физическая подготовка туриста 3 часа.

*Лекция – 1 час.*

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

*Практика - 2 часа.*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.

### 3. Туристское снаряжение. 10 часов

*Лекция – 1 час.*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Групповое снаряжение, требования к нему.

*Практика – 9 часов.*

Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

### 4. Топография и ориентирование. 6 часов.

*Лекция – 1 час.*

Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топокарт для туристов.

*Практика – 5 часов.*

Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

### 5. Питание в туристском походе. 1 час.

*Лекция - 1 час.*

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

### 6. Экстремальные ситуации в походе. 4 часа.

*Лекция – 1 час.*

Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки “Земля - воздух”. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

*Практика – 3 часа.*

Приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.

### 7. Туристские слёты и соревнования 1 час.

*Лекция – 1 час.*

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

### 8. Поход выходного дня. 6 часов.

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

### 9. Итоговое занятие. 2 часа.

Подведение итогов похода. Тестирование.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1.	Что такое туризм	1	1	-
2.	Физическая подготовка туриста	3	1	2
3.	Туристское снаряжение	10	1	9
4.	Топография и ориентирование	6	1	5
5.	Питание в туристском походе	1	1	-
6.	Экстремальные ситуации в походе	4	1	3
7.	Туристские слеты и соревнования	1	1	-
8.	Поход выходного дня	6	-	6
9.	Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

### Требования к уровню подготовки

В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:

- иметь представление:
  1. об истории развития туризма;
  2. о классификации туризма;
  3. о месте туризма в современном российском обществе;
  4. об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
  5. об уровне развития спортивного туризма в России.
- знать:
  1. способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
  2. уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
  3. особенности природных условий родного края;
  4. основные правила поведения в лесу (походе);
  5. как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
  6. как вести себя в экстремальной ситуации;
  7. правила проведения соревнований по туризму;
  8. стандартные международные знаки “земля–воздух”.
- уметь:
  1. запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
  2. готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
  3. читать топографическую карту;
  4. ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
  5. выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
  6. приготовить пищу на костре;
  7. преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).
- иметь навык:
  1. разведения костра в любую погоду;
  2. установки палатки в любых условиях;
  3. оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

## Литература.

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
12. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма [Текст] / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
13. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
14. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат,

### Календарно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Плановая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Что такое туризм	1	6.09.23	
2.	Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота).	1	13.09.23	
3.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	1	20.09.23	
4.	Упражнения для развития силы. Прохождение врачебного контроля.	1	27.09.23	
5.	Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.	1	04.10.23	
6.	Укладка рюкзаков.	1	11.10.23	
7.	Установка палаток.	1	18.10.23	
8.	Установка палаток.	1	25.10.23	
9.	Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	1	08.11.23	
10.	Разжигание костра.	1	15.11.23	
11.	Вязка узлов, (прямой, булинь, академический)	1	22.11.23	
12.	Вязка узлов, (брамшкотовый, встречный, схватывающий петлей, восьмерка)	1	29.11.23	
13.	Вязка узлов	1	06.12.23	
14.	Вязка узлов	1	13.12.23	
15.	Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов.	1	20.12.23	
16.	Ориентирование карты по компасу,	1	27.12.23	
17.	Определение азимута на заданный предмет	1	10.01.24	
18.	Определение азимута на заданный предмет	1	17.01.24	
19.	Определение расстояния до недоступного предмета.	1	24.01.24	
20.	Определение расстояния до недоступного предмета.	1	31.01.24	
21.	Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.	1	07.02.24	
22.	Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки "Земля - воздух". Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).	1	14.02.24	
23.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	21.02.24	
24.	Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.	1	28.02.24	

25.	Оказание первой медицинской помощи, перевязки при несложном ранении.	1	06.03.24	
26.	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.	1	13.03.24	
27.	Подготовка к походу.	1	20.03.24	
28.	Личное и групповое снаряжение.	1	27.03.24	
29.	Организация туристского быта.	1	03.04.24	
30.	Привалы. Питание.	1	10.04.24	
31.	Ориентирование на местности.	1	17.04.24	
32.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	24.04.24	
33.	Подведение итогов похода.	1	15.05.24	
34.	Подведение итогов похода. Тестирование.	1	22.05.24	
Итого		34		