

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)
Директор:  Ю.В. Истратова

Дополнительная образовательная программа
объединения
«Спортивно – прикладной туризм»
(срок реализации: 1 год)

Составитель: Мигалина Александра Михайловна

2018 - 2019 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Особенности курса

В основе содержания курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, решить для себя вопрос о выборе профиля дальнейшего обучения, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

Вероятно, не каждый ученик, прошедший подготовку по данной программе, решит сделать туризм своей основной профессией, но, изучив программу курса, каждый воспитанник получит практические навыки выживания в экстремальных ситуациях, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

Логика подачи материала в программе курса основана на принципе «от теории - к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для выработки двигательного навыка.

Содержание сосредоточено в девяти связанных между собой разделах и подчинено единой тематической линии.

Программа построена таким образом, что педагог сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы. Курс предусматривает консультационную работу с учащимися, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний учащихся.

Для подтверждения своей успешности в профильном обучении учащиеся могут выполнять следующие виды работ: работа с туристским снаряжением, ориентирование на местности, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, подготовка и проведение похода. Ученик может проявить инициативу, выразив свое желание принять участие в подготовке команды к турслету, а также в пропаганде среди сверстников идей туризма как формы здорового образа жизни.

Критерием успешности прохождения данного курса будет умение применить полученные теоретические знания на практике.

Цели:

в результате прохождения программы 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;
- знать:
 - 1) особенности природных условий родного края;
 - 2) основные правила поведения в лесу (в походе);
 - 3) как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
 - 4) как вести себя в экстремальной ситуации;
 - 5) правила проведения соревнований по туризму;
 - 6) 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 навыки:
 - 1) разведения костра в любую погоду;
 - 2) установки палатки в любых условиях;
 - 3) оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и наложения перевязки при несложных ранениях.

Задачи:

1. Дать базовые знания по разделу «Спортивно-прикладной туризм».
2. Способствовать формированию интереса к окружающей природе, среде обитания и мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, формированию навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

Срок реализации образовательной программы:

Программа предназначена для учащихся 5 - 8 классов МОУ «Ревякинская средняя школа».

Срок реализации данной программы - 1 год.

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год.

Время занятий: среда.

Начало занятий: 15.30 часов

Виды деятельности, которые целесообразно использовать на занятиях: работа с учебной, научно-познавательной литературой; работа в группе; практические занятия.

Формы проведения занятий: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, экскурсии, консультации, походы.

Контроль знаний.

Итоговый контроль предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков по прикладному туризму.

Формы контроля - тестирование, поход, турслет.

2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

В результате прохождения программы 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;
- знать:
 - 1) особенности природных условий родного края;
 - 2) основные правила поведения в лесу (в походе);
 - 3) как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
 - 4) как вести себя в экстремальной ситуации;
 - 5) правила проведения соревнований по туризму;
 - 6) 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 навыки:
 - 1) разведения костра в любую погоду;
 - 2) установки палатки в любых условиях;
 - 3) оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и наложения перевязки при несложных ранениях.

3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема	Всего часов	Теория, ч	Практика, ч
Что такое туризм	1	1	-
Физическая подготовка туриста	3	1	2
Туристское снаряжение	11	1	10
Топография и ориентирование	6	1	5
Питание в туристском походе	1	1	-
Экстремальные ситуации в походе	4	1	3
Туристские слеты и соревнования	1	1	-
Поход выходного дня	6	-	6
Итоговое занятие	1	1	-
Итого:	34	8	26

Что такое туризм? (1 час.)

Лекция -1 час.

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

1. 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. Врачебный контроль.

2. Туристское снаряжение. (11 часов.)

Лекция -1 час.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика -10 часов.

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

3. Топография и ориентирование. (6 часов.)

Лекция -1 час.

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

Практика - 5 часов.

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

4. Питание в туристском походе. (1 час.)

Лекция -1 час.

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

5. Экстремальные ситуации в походе. (4 часа.)

Лекция -1 час.

Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля - воздух». Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Практика - 3 часа.

Приемы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.

6. Туристские слеты и соревнования. (1 час.)

Лекция -1 час.

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

7. Поход выходного дня. (6 часов.)

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

8. Итоговое занятие. (2 часа.)

Подведение итогов похода. Тестирование.

Темы занятий, количество отводимых на их изучение часов может варьироваться конкретным инструктором в зависимости от опыта его работы, подготовленности группы, наличия времени, снаряжения и оборудования.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1	Что такое туризм?	1
2	Основные физические качества, необходимые туристу. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1
3	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	1
4	Упражнения для развития силы. Врачебный контроль.	1
5	Туристское снаряжение.	1
6	Укладка рюкзаков.	2
7	Установка палаток.	2
8	Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	2
9	Разжигание костра.	2

10	Вязка узлов.	2
11	Топография и ориентирование.	1
12	Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет.	2
13	Определение расстояния до недоступного предмета.	3
14	Питание в туристском походе	1
15	Экстремальные ситуации в походе.	1
16	Приемы транспортировки пострадавшего.	1
17	Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.	2
18	Туристские слеты и соревнования.	1
19	Поход выходного дня.	6
20	Подведение итогов похода. Тестирование.	2