

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саянская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено» ШМО классных руководителей Протокол № 5 от 29.08.2019г.	«Согласовано» Заместитель директора  Пройменко В.И.	«Утверждено» Приказ № 01-10-97 от 30.08.2019г. Директор:  Мельникова Н.П.
---	---	---

Программа дополнительного образования  
физкультурно – спортивной направленности  
«Туризм»

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Программа разработана  
Базан А.А.

## Пояснительная записка

Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последнее годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала волновать представителей широкой общественности и политиков. До 80% первоклассников приходят в школу, имея нарушения состояния здоровья. К моменту окончания школы число таких детей увеличивается до 90%! Поздно бить тревогу и заниматься исследованиями, необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы, культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить, не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важном средстве культурно-патриотического воспитания. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возрастает опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллектива, взаимовыручки и т.д.

Новизна данной программы состоит, прежде всего, в ее комплексности, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а может быть, и жизненный путь.

При создании комплексной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к питанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся.

**Цель комплексной программы-** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

**Основная цель программы-** помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

**Задачи программы:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, физической подготовке, ОБЖ;
- приобретение умений и навыков работы с картой и компасом, по вопросам туризма и ориентирования;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств, устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек;
- физическое совершенствование школьников- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- выработка организационных качеств, умения вести себя в коллективе.

**Особенности построения курса:**

Программа объединения «Саянцы» рассчитана на ребят 10-13 лет. Срок реализации программы - 3 года 2 часа занятий в неделю. По выработке организаторских качеств; умение вести себя в коллективе.

На занятиях учащиеся знакомятся с различными видами опасных и ядовитых растений, растущих в окрестностях села, учатся основам топографии и ориентирования, учатся организовывать походный быт, учатся оказывать первую медицинскую помощь, учат правила подготовки и организации однодневных и многодневных походов, составление раскладки продуктов для однодневных и многодневных походов.

Занятия носят преимущественно: активный практический характер, с выходом на местность, отдельные вопросы программы проводятся в форме лекций, бесед.

Содержание занятий постоянно усложняется. Планы занятий должны строиться так, чтобы перед учащимися ставилась ближайшая и доступная ими цель: познание нового и интересного экскурсия или поход к интересующему объекту, участие в соревнованиях. Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа. Поход выходного дня один раз в четверть. В конце третьего года обучения проводится многодневный итоговый поход. Для определения результативности работы рекомендуется регулярно проводить зачеты по итогам каникул, полугодия, учебного года, после изучения крупных тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы.

**Форма зачетов:**

- разнообразные формы тестирования;
- проверочные работы;
- викторины, игры, эстафеты, соревнования.

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце года к накопленному материалу руководитель составляет анализ работы объединения.

### **Ожидаемый результат.**

По завершении программы учащиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня и многодневных походов;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- основные сведения по истории и географии района;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные, ядовитые, лекарственные и съедобные растения региона;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

Учебно-тематический план комплексной туристско-краеведческой подготовки  
(1 год обучения)

№	Наименование тем, разделов	Кол. часов
1.	Вводное занятие, введение в образовательную программу	2
2.	Правила межличностного общения	7
3.	Из истории развития туризма	5
4.	Топография и ориентирование	6
5.	Краеведение. Сведения об истории, географических особенностях региона. Выполнение краеведческих заданий в походе.	7
6.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	10
7.	Организация бивака. Приготовление пищи.	5
8.	Доврачебная помощь. Приемы самоконтроля.	5
9.	Зеленая аптека.	5
10.	ПВД (походы выходного дня) 10.1 организация и подготовка ПВД 10.2 Проведение ПВД 10.3 Подведение итогов ПВД, анализ	18
11.	Итоговое занятие	1

**ИТОГО: 70 ЧАСОВ**

## **Содержание программы 1 год обучения**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с программой комплексной туристско - краеведческой подготовки.

**2. Правила межличностного общения.** Принципы подбора группы. Распределение обязанностей.

**3. Из истории развития туризма и альпинизма.** Сведения о первых путешествиях. Развитие туристско - экскурсионного дела в России. Создание первых туристских клубов.

**4. Топография и ориентирование.** Масштаб карты (линейный и числовой). Умение определять расстояние по карте. Знание условных знаков спортивной карты (20 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут.

**5. Краеведение.** Охрана природы. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Краснотуранского района. История Краснотуранского района.

Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста - краеведа.

**6. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.** Подготовка личного снаряжения к однодневному походу. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий и замыкающий). Опасности в однодневном походе (при движении, при пересечении дорог, связанные с растениями, ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися, связанные с рельефом и плохой погодой). Групповое и личное снаряжение.

**7. Организация бивака, приготовление пищи.** Выбор места для бивака. Оборудование бивака. Правила разведение костра. Приспособление для приготовления пищи. Организация питания и нормы закладки продуктов на одного человека.

**8. Доврачебная помощь. Приемы самоконтроля.** Состав минимальной аптечки для однодневного похода. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при растяжении мышц, повреждениях кожи, при вывихи сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах. Умение накладывать простейшие повязки, организовать транспортировку пострадавшего.

Что такое самоконтроль? Умение измерить ЧСС, определить индекс Рюфье.

**9. Зеленая аптека.** Знание и умение отличать на рисунках, в походе лекарственные, опасные и ядовитые растения. Применение 5 -6 растений.

**10. Походы выходного дня.** Подготовка и проведение ПВД. Подготовка снаряжения. Состав ремонтного набора. Меры безопасности в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Оформление маршрутной документации.

**По завершения 1<sup>го</sup> года обучения учащиеся должны:**

**1. ЗНАТЬ:**

- порядок организации и проведения ПВД;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии.
- историю создания туристских клубов в России;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории района, его географических особенностях
- иметь общее представление о самоконтроле и доврачебной помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в районе.

**2. УМЕТЬ**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать не сложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Учебно-тематический план комплексной  
туристско- краеведческой подготовки  
(2 год обучения)

№	Наименование тем, разделов	Кол. часов
1.	Вводное занятие.	3
2.	Из истории туризма и альпинизма	5
3.	Топография и ориентирование	6
4.	Краеведение. Выполнение краеведческих заданий	6
5.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.	6
6.	Организация бивака. Приготовление пищи.	5
7.	Доврачебная помощь. Приемы самоконтроля.	5
8.	Зеленая аптека	5
9.	ПВД (походы выходного дня)	14
	9.1. Организация и подготовка ПВД	4
	9.2. Проведение ПВД	10
	9.3. Подведение итогов ПВД, анализ	
10.	Проведение однодневного зачетного похода	15
	10.1. Подготовка к походу	4
	10.2. Проведение похода	9
	10.3. Подведение итогов, анализ	2

**ИТОГО: 70 ЧАСОВ**

Содержание программы  
2 год обучения

**1. Вводное занятие.** Введение в программу второго года обучения.

**2. Из истории развития туризма и альпинизма.** Туристические клубы Красноярского края. История создания. Разрядные формы пешеходного туризма.

**3. Топография и ориентирование.** Топографические знаки. Топографическая съемка местности. Изображение рельефа и его элементов на картах схемах. Ведение карт - схем и работа с ними.

**4. Краеведение.** Красноярский край. Географическое положение, рельеф, климат. Проблемы охраны и сохранения природного состава в Зонах отдыха и туризма. Практические работы с картами края. Составление паспорта объекта или паспорта однодневного похода.

**5. Туристическая группа в походе.** Подготовка к походу. Оформление маршрутной документации. Групповое и личное снаряжение. Основные требования к нему. Подгонка снаряжения. Состав ремонтного набора.

Основные меры предосторожности при передвижении по различным формам рельефа. Меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра, при выборе места привала.

**6. Организация бивака, приготовление пищи.** Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Водно-солевой баланс.

**7. Доврачебная помощь. Приемы самоконтроля.** Нормы нагрузок в походе. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в походе. Наложение повязок, искусственное дыхание. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены.

**8. Зеленая аптека.** Знания и умения определять лекарственные и опасные растения Красноярского края. Применение 12-15 растений. Опасные и ядовитые растений, грибы. Использование и применение полезных и съедобных растений.

**9. Походы выходного дня.** Подготовка к походу. Основы туристической техники (вязка узлов, грудная обвязка, страховка). Подъем и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Самостраховка. Туристическая песня.

**По завершению 2<sup>го</sup> года обучения учащиеся должны:**

**1. знать:**

- расширить и углубить знания по основным разделам первого года обучения;
- порядок оформления ПВД;
- основные сведения по истории и географии Красноярского края;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристических песен;

- опасные и ядовитые растения, растущие в Красноярском крае, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;

## 2. уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- ориентироваться по карте и компасу;
- составлять описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;
- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

## Содержание программы

3 год обучения

**1. Вводное занятие.** Знакомство с программой третьего года обучения.

**2. 3. Походы выходного дня.** Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения к походу.

Основы правильной организации питания. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях.

Меры безопасности при движении по осыпям, травянистым склонам, в условиях плохой видимости, при выборе мест для бивака. Действия в аварийных ситуациях. Транспортировка пострадавшего.

**4. Топография и ориентирование.** Топографические знаки. Топографическая маршрутная съемка местности. Участие в измерениях по глазомерной топосъемке. Виды ориентирования. Прохождение трассы ориентирования на время.

**5. Охрана природы, экологические проблемы края.** Проблемы охраны природного единства в зонах отдыха и туризма.

**6. Доврачебная помощь, приемы самоконтроля.** Нормы нагрузок в походе. Самоконтроль в походе. Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловых ударах. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание. Состав медаптечки для многодневного похода, назначение лекарственных препаратов. Дневник самоконтроля, умение определить индекс Рюффе. Правила личной гигиены.

**7. Зеленая аптека.** Знание применения 20-25 растений, знание и умение отличать опасные и ядовитые растения, грибы. Использование полезных и съедобных растений.

**8. Элементы спасательных работ. Выживание в условиях природной среды.** Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях, знаки международного кода. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

**По завершении 3<sup>го</sup> года обучения учащиеся должны:**

**1. ЗНАТЬ:**

- правила подготовки и проведения многодневных походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований;
- иметь общее представление о географии и истории Красноярского края, географических особенностях, памятниках природы;
- правила участия в соревнованиях, разрядные нормативы спортивного туризма;
- приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи;
- опасные, ядовитые, лекарственные и съедобные растения края;
- алгоритмы выживания в природной среде.

## 2. уметь:

- подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- ориентироваться на местности по карте, при помощи компаса, выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, владеть приемами самоконтроля;
- отличать опасные, ядовитые, применять лекарственные и съедобные растения края;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью, осуществлять различные технические действия;
- участвовать в простейших спасательно - транспортировочных работах.

## Материальное обеспечение

### Групповое снаряжение:

палатка 4 <sup>х</sup> местная	-2 шт.
палатка 3 <sup>х</sup> местная	-2 шт.
Реп - шнур	- 100 м.
Основная веревка	-200 м.
Дополнительная веревка	-100 м.
Карабин	- 50 шт.
Рюкзак (60 - 70 л.)	- 10 шт.
Топорик туристский	- 3 шт.
Пила (ножовка)	- 2 шт.
Фляга (канистра), 20 л.	- 2 шт.
Котел алюминиевый, 10 л.	- 2 шт.
Компас	- 10 шт.
Пленка полиэтиленовая.	- 50 м <sup>2</sup>
Медицинская аптечка в комплекте	- 2 шт.
Условные знаки спортивных карт России	
Цветные учебно-топографические карты масштаба 1:5000, 1: 10 000, 1:25 000.	
Спортивные карты масштаба 1:10 000, 1:15 000, 1: 20 000.	
Расчлененные спорт. Карты.	
Учебные плакаты	

### Личное снаряжение:

Личное снаряжение учащихся комплектуется самостоятельно, в зависимости от погодных и климатических условий.

## Условия реализации программы

Занятия в группе проводят несколько педагогов, каждый по своему виду деятельности:

- учитель истории - краеведение;
- учитель географии - топография, ориентирование;
- учитель биологии - «зеленая аптека»;
- учитель ОБЖ - туристическая техника,
  - доврачебная помощь,
  - топография, ориентирование.

План занятий строится так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях.

При планировании работы обязательно используются различные виды межпредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также темы занятий соотносятся со школьными курсами по биологии, истории, географии и т.д.

Планируемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- теоретические занятия в помещении - до 2<sup>х</sup> часов;
- практические занятия в помещении - до 3<sup>х</sup> часов;
- практические занятия на местности, экскурсии - до 4<sup>х</sup> часов;
- тренировки на местности - до 4<sup>х</sup> часов;
- однодневные походы - до 8<sup>й</sup> часов.

## Информационное обеспечение программы

1. Энциклопедия туриста. Под ред.Е.Тамм.М. 1993г.
2. Берман А.В. «Юный турист.» -М.,.ФиС, 1997г.
3. Попчиковский В.Р. «Организация и проведение туристических походов.»
4. Остапец А. « На маршруте туристы следопыты» М.Просвещение, 1987г.
5. Тыкун В. « Спортивное ориентирование» М.Просвещение, 1990г.
6. « Справочник путешественника и краеведа.» под ред. Сомова Т. 1-2. М.гос. издательство географ, литературы, 1950г.
7. Юньев И. «Краеведение и туризм» М. «Знание» 1974г.
8. Стриже А. «Туристу о природе» М.Профиздат» 1986г.
9. Воронцов А. «Охрана природы» М. Агропромиздат, 1989г.
- Ю.Зеленя аптека, М. «Недра» 1986г.
10. Пальков Ю. «Здоровье туриста» М. ФиС, 1987г.
- 11.Евтушенко А. «Методическая разработка». «Организация и проведение походов выходного дня».

## Тематическое планирование 1 года

дата	тема
	Правила межличностного общения
	Из истории развития туризма
	Топография и ориентирование
	Топография и ориентирование
	Топография и ориентирование
	Краеведение. Об истории родного края
	Туристическая группа в походе
	Обеспечение безопасности
	Организация бивуака
	Приготовление пищи
	Приемы самоконтроля
	Доврачебная помощь
	Доврачебная помощь
	Зеленая аптека
	Организация и подготовка ПВД
	Экскурсия в зимний лес
	Поход выходного дня
	Подготовка личного снаряжения к однодневному походу
	Организация похода (обязанности участников)
	Строй и порядок движения (направляющий, замыкающий)
	Опасности в однодневном походе (при движении, пересечении дорог)
	Оборудование бивака, опасности в однодневном походе
	Групповое снаряжение
	Личное снаряжение
	Оборудование бивака правила разведения костра
	Виды костра
	Приспособление для приготовления пищи
	Организация питания и нормы закладки продуктов на одного человека
	Состав минимальной аптечки для однодневного похода
	Умение оказать помощь при потертостях, мозолях, повреждениях кожи, вывихи
	Первая помощь при термических и солнечных ожогах
	Умение накладывать простейшие повязки
	Организовать транспортировку пострадавшего
	Подготовка и проведение ПВД подготовка снаряжения
	Состав ремонтного набора. Оформление маршрутной документации

## Тематическое планирование 2 года

дата	тема
	Туристические клубы Красноярского края
	История создания клубов
	Разрядные формы пешеходного туризма
	Топографические знаки
	Топографическая съемка местности
	Изображение рельефа местности и его элементов на картах. схемах
	Ведение карт схем и работа с ними
	Красноярский край географическое положение (рельеф, климат)
	Проблемы охраны и сохранения природы
	Составления паспорта объекта
	Составление паспорта однодневного похода
	Подготовка к походу
	Оформление маршрутной документации
	Групповое и личное снаряжение
	Подгонка снаряжения (состав ремонтного набора)
	Меры предосторожности при движении по различным формам рельефа
	Меры безопасности в условиях походной видимости
	Организация бивака, приготовление пищи
	Правильная организация питания (калорийность)
	Приготовление пищи в погодных условиях
	Режим питания в походе
	Нормы нагрузок в походе(врачебный контроль)
	Самоконтроль в походе
	Признаки заболеваний и травм
	Противопоказания к участию в походе
	Нормы и правила личной гигиены
	Уметь определять лекарственные и опасные растения Красноярского края
	15 лекарственных растений
	Опасные и ядовитые растения и грибы
	Использование и применение полезных растений
	Подготовка к походу
	Основы туристической техники
	Подъем и спуск спортивным способом
	Различные виды переправ и их наведение
	Самостраховка, туристические песни.