

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 1» п. Добринка  
Липецкой области

Рассмотрена на МО учителей  
физической культуры,  
изобразительного искусства,  
труда (технологии), музыки,  
ОБЖ (ОБЗР).

Протокол от 30.08.2024 г. № 1.

Утверждена в составе  
общеобразовательной программы  
основного общего образования лицея.

Приказ директора

от 30.08.2024 г. № 435

**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа туризма»  
для обучающихся 9-12 лет**

Программа рассчитана на 1 год обучения

**Составитель:** Коровин Геннадий Николаевич

**Должность:** педагог дополнительного образования

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная  
общеразвивающая образовательная программа:**

п. Добринка Добринского района Липецкой области

Год составления: 2024

## **Пояснительная записка программы «Школа туризма»**

Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся. Овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Самодеятельный туристический поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально – экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Обучение большинства обучающихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ и ФК в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско – спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Всё это позволит обучающимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой. Критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других. Программа является типовой, так как она разработана на основе методических рекомендаций, разработанных В.Г.Варламовым, и положений об организации и условиях проведения соревнований «Школа выживания»

**Целью** Программы являются:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

**Задачи** Программы:

**Обучающие:**

- научить ориентироваться на незнакомой местности
- научить составлять простейшие схемы маршрутов
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения
- овладению умений по оказанию само – и взаимопомощи
- научить технике пешего туризма
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации

**Равивающие:**

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих
- развивать память и внимание
- развивать деловую и познавательную активность
- развивать физическую и психическую выносливость

**Воспитательные:**

- воспитывать патриотизм
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время
- воспитывать чувство коллективизма.

Состав группы комплектуется из ребят 10 – 17 лет.

Занимаются в кружке хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируется с врачом, а также с родителями по вопросу допуска обучающихся к походам. Получаем письменное согласие родителей на посещение ребёнком занятий группы и его участие во всех походах.

Следует включать в состав группу детей с отклонениями в поведении.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего на каждом уроке и представляет собой основную форму

контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов – опрос, контрольные испытания, учебно – тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных походов. Цель: выявление результатов обучения, определение качества приобретённых знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачётных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа рассчитана на 1 год обучения 1 час в неделю. Учебный план и Программа предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своём крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

Зачётный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристических палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и солнцу. За время похода обучающимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, приготовления пищи на костре, мытьё посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.д.

Практические занятия и учебно – тренировочные походы строятся так, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Программа включает беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, подготовку походов, проведение походов и подведение их итогов.

Задачи.

**Знать:**

- требования техники безопасности в походе
- общие подходы к организации и проведению походов
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приёмы и средства оказания первой доврачебной помощи
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним
- правила приготовления пищи
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе

### **Уметь:**

- применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса
- пользоваться примусами
- выполнять общие обязанности участника похода.

Работа с родителями. Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, даёт необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создаёт, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны. Руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана, может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристической и походной деятельности с учащимися заключается в том, что:

- родителей тоже иногда приходится обучать
- не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребёнком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а также личными зачётными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должен стать получение грамот, памятных призов и значков «Юный турист».

## **Тематический план работы «Школы туризма»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1.	<b>Введение.</b>	2	2	
2.	<b>Ориентирование на местности.</b>	9	4	5
3.	<b>Техника пешеходного туризма.</b>	9	5	4
4.	<b>Материально – техническая база похода.</b>	7	5	2
5.	<b>Основы медицинской подготовки.</b>	9	6	3

		<b>36</b>	<b>22</b>	<b>14</b>
--	--	-----------	-----------	-----------

## Содержание программы

### 1. Введение (2 часа)

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

### 2. Ориентирование на местности. (9 часов)

*Теория.* Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.

Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

*Практические занятия.* Чтение и изображение топонимов.

Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

### 3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)

*Теория.* Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

*Практические занятия.* Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Прохождение туристической полосы препятствий.

### 4. Материально – техническая база похода. (7 часов)

*Теория.* Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.  
Техника безопасности с примусом.  
Организация питания в походах разной продолжительности.  
Правила приготовления походных блюд.  
*Практические занятия.* Составление меню и раскладка продуктов для похода.  
Распределение веса на маршрут.

#### **4. Основы медицинской подготовки. (9 часов)**

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе.  
Требования к одежде и обуви.  
Питьевой режим. Обеззараживание воды.  
Виды повязок.  
Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.  
Укусы змей и насекомых.  
*Практические занятия.* Наложение повязок на рану.  
Иммобилизация конечностей при переломе.  
Остановка кровотечения с помощью жгута.

## Календарно – тематический план

### « Школы туризма»

2023 – 2024 учебный год.

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения		Примечания
		по плану	по факту	
<b><u>1. Введение ( 2 ч. )</u></b>				
1.	Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.			
2.	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях ( показ видеофильма ). Инструктаж по ТБ.			
<b><u>2. Ориентирование на местности.( 9 ч. )</u></b>				
3.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.			
4.	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.			
5.	Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.			
6.	Способы ориентирования по местным признакам			
7.	Чтение и изображение топонимов.			
8.	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.			
9.	Определение азимута. Движение по азимуту.			
10.	Разработка похода.			
11.	Измерение расстояния «на глаз» и шагами.			
<b><u>3. Техника пешеходного туризма. ( 9 ч. )</u></b>				

12.	Основные приемы страховки.		
13.	Узлы.		
14.	Основные и вспомогательные веревки.		
15.	Карабины.		
16.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.		
17.	Вязание узлов на время.		
18.	Надевание страховочной системы на время.		
19.	Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.		
20.	Прохождение туристической полосы препятствий.		
<b>4. <u>Материально – техническая база похода. ( 7 ч. )</u></b>			
21.	Личное и групповое снаряжение		
22.	Костровое оборудование.		
23.	Техника безопасности с примусом.		
24.	Организация питания в походах разной продолжительности.		
25.	Правила приготовления походных блюд.		
26.	Составление меню и раскладка продуктов для похода.		
27.	Распределение веса на маршрут.		
<b>5. <u>Основы медицинской подготовки. ( 9 ч. )</u></b>			

<b>28.</b>	Общие гигиенические требования в походе.			
<b>29.</b>	Требования к одежде и обуви.			
<b>30.</b>	Питьевой режим. Обеззараживание воды.			

<b>31.</b>	Виды повязок.			
<b>32.</b>	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.			
<b>33.</b>	Укусы змей и насекомых.			
<b>34.</b>	Наложение повязок на рану.			
<b>35.</b>	Иммобилизация конечностей при переломе.			
<b>36.</b>	Остановка кровотечения с помощью жгута.			