

**Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»**

Утверждена методическим советом  
Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Директор  
Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
МКОУ СОШ №16  
Алимулаев Р.А.

**Образовательная программа  
детского Объединения «Туризм»**

Составил:  
учитель ОБЗР  
Арсланов Вадим  
Зинадинович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНО- ПРИКЛАДНОЙ ТУРИЗМ»**

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 ориентации, 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.

Программа дополнительного образования «Спортивно-прикладной туризм» предназначена для преподавателей курса «Основы безопасности жизнедеятельности», педагогов дополнительного образования, детских оздоровительных лагерей, инструкторов физического воспитания и спасательных бригад, тренеров секций спортивно-прикладного туризма.

## Особенности курса

### **1. На каком содержательном материале и через какие формы работы можно наиболее полно реализовать задачи подготовки детей по данной программе?**

Как помочь ученику сориентироваться в выборе увлечения, любимого занятия, восполнить пробелы его предыдущей подготовки, показать типичные для данного направления дополнительного образования» 5иды деятельности, дан» возможность ученику проявить себя и добиться успеха? В основе содержания курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму.

Работа преподавателя по программе предполагает использование следующих форм: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, экскурсии, консультации, походы.

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

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, что не может не отражаться отрицательно на физических возможностях детей и подростков. Это связано с событиями, происходившими в нашей стране, с увеличением частоты проявлений разрушительных сил природы, числа

промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Ведь люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Дополнительное образование, имея в своем арсенале все разнообразие все питательных форм, призвано, в первую очередь, решать проблему здорового и безопасного образа жизни, а также проведения интересного, увлекательного и познавательного досуга. И одним из важных средств решения данной проблемы является спортивно-прикладной туризм. Как один из видов активного отдыха, туризм - наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности - оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека,

Можно сказать, что туризм - составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности. Предлагаемая примерная программа спортивно-прикладного Туризма поможет педагогам профессионально и грамотно спланировать досуг подростков с пользой для здоровья

Вместе с тем материал программы направлен на то, чтобы школьники уверенно, без опаски, самостоятельно и комфортно могли пребывать в макро- и микросоциуме,

взаимодействовать с природной средой, окружающими людьми.,

Занятия, разработанные в соответствии с данной программой, предполагают привлечение родителей к совместной с детьми реализации моделей и форм туризма, что, несомненно, сплачивает семьи, помогает в решении вечной проблемы «отцов» и «детей». Более того, учитель (тренер) в процессе освоения навыков спортивно-прикладного туризма поможет ученику сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям.

Успешность освоения данной программы намного повышается при использовании не только теории, но и практических занятий, что служит дополнительным стимулом овладения навыками спортивно-прикладного туризма. Таким образом, дополнительное образование играет важную роль в системе общего обучения, а подобные занятия связаны, прежде всего, с удовлетворением индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого школьника. Именно они, по существу, и являются важнейшим средством построения индивидуальных образовательных программ.

## **2. Каким образом выстроена логика подачи материала в программе? Чем это обосновано?**

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.

## **3. Как сгруппирован материал в программе по разделам и темам?**

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

**4. Сколько времени потребуется для изучения материала с учетом контроля, возможных затруднений и необходимости его повторения с учащимися?**

Программа построена таким образом, что каждый педагог, инструктор в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования 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.

**5. Какие виды деятельности возможны в работе по данной программе?**

При изучении курса целесообразно использование следующих видов деятельности: работа с учебной, научно-познавательной литературой; работа в группе; практические занятия.

**6. Какие виды работ могут выполняться учащимися для подтверждения своей успешности и профильном обучении?**

Работа с туристским снаряжением, ориентирование на местности, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, подготовка и проведение похода.

**7. Какова доля самостоятельной работы ученика в данном курсе, в чем он может проявить инициативу?**

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,

## **8. Какие критерии помогут педагогу и ученику оценить успешность прохождения программы?**

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

## **9. Каким образом в процессе работы будет фиксироваться динамика интереса к занятиям по программе?**

Динамика интереса к занятиям будет отслеживаться через повышающийся интерес к занятиям по туристской подготовке, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолевать возникающие трудности.

## **10. Чем может завершиться для ученика изучение программы, какова форма отчетности?**

Текущий контроль.

Изучение каждой темы может сопровождаться выдачей соответствующего сертификата либо отметкой в зачетной книжке юного туриста, либо вручением знака различия после выполнения необходимых нормативов по данной теме, а изучение всего курса - выдачей сертификата о прохождении программы в соответствии с общим положением.

Итоговый контроль предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков по прикладному туризму. Формы контроля- тестирование, зачет, экзамен, поход.

### **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 «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 казням 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 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.

## **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ТУРИЗМ»**

1. Что такое туризм? (2 час.) *Лекция - 1 час.*

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

2. Физическая подготовка туриста. (6 часа.)

*Лекция — 2 час.*

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.. *Практика - 4 часа.*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.

Врачебный контроль.

3. Туристское снаряжение. (22 часа.)

*Лекция 2 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 - 20 часов.*

Укладка рюкзаков. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Разжигание костра. Вязка узлов.

4. Топография и ориентирование. (12 часов.)

*Лекция -2 час.*

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

*Практика 2 часа*

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

5. Питание в туристском походе. (2 час.)

*Лекция -2 час*

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

6. Экстремальные ситуации в походе. (8 часа.)

*Лекция 2- 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 - 6 часов.*

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

7. Туристские слеты и соревнования. (2 час.)

*Лекция -2 час.*

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение

о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований. 8. Поход выходного дня. (12 часов.)

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение.

Организация туристского быта. Привалы Питание.

Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

9. Итоговое занятие. (4 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема	Всего часов	Теория ч.	Практика ч.
Что такое туризм	2	2	-
Физическая подготовка	6	2	4
Туристическое снаряжение	22	4	18
Топография и ориентация	12	2	10
Питание в туристическом походе	2	2	-
Экстремальные ситуации в походе	8	2	6
Туристические слёты и соревнования	2	2	-
Поход выходного дня	12	-	12
Итоговое занятие	4	4	-
<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>

## ***План работы туристического кружка***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Наименование</i></b>	<b><i>Кол-во часов</i></b>	<b><i>Дата</i></b>
<i>1.</i>	<i>Чем полезны и интересны турпоходы.</i>	<i>3</i>	<i>сентябрь</i>
<i>2.</i>	<i>Наш край / краеведение/.</i>	<i>10</i>	<i>октябрь</i>
<i>3.</i>	<i>Как организовать туристское путешествие.</i>	<i>12</i>	<i>октябрь</i>
<i>4.</i>	<i>Топография и ориентирование.</i>	<i>18</i>	<i>ноябрь</i>
<i>5.</i>	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	<i>20</i>	<i>декабрь</i>
<i>6.</i>	<i>Краеведческие наблюдения и фиксирования их в походе,</i>		<i>май</i>
<i>7.</i>	<i>Изучения и охрана природы.</i>	<i>6</i>	<i>май</i>
<i>8.</i>	<i>Изучение и охрана памятников истории и культуры.</i>	<i>4</i>	<i>декабрь январь</i>
<i>9.</i>	<i>Наблюдение за погодой в походе.</i>	<i>4</i>	<i>май</i>
<i>10.</i>	<i>Туристское снаряжение.</i>	<i>11</i>	<i>февраль</i>
<i>11.</i>	<i>Туристский быт.</i>	<i>10</i>	<i>май</i>
<i>12.</i>	<i>Правила личной гигиены и первая доврачебная помощь,</i>	<i>10</i>	<i>март</i>
<i>13.</i>	<i>Подготовка к районным соревнованиям школьников</i>	<i>15</i>	<i>апрель</i>
<i>14.</i>	<i>Подготовка к массовому походу «Вахта памяти» учащихся</i>	<i>15</i>	<i>апрель</i>