

Серовский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22
им. Героя Советского Союза В. С. Маркова

Утверждена
Приказом
от 30.08.2023 года
№ 306-од
Директор:  Широких Т.Г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Юный турист»
физкультурно-спортивной направленности
возраст 9-16 лет
Срок реализации: 1 год

г.Серов

2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» является приложением к дополнительной общеобразовательной программе МАОУ СОШ №22.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ № 22.

Туризм - одно из важных средств отдыха. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость в быту и обычаях других национальностей и народов.

Кроме того, 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.

Программа данного курса разработана на основе программы Министерства образования РФ «Юные инструкторы туризма», автор Маслов А.Г., кандидат педагогических наук, судья республиканской категории по туризму.

Особенности курса.

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму. Курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия, экскурсии, поход. Результатом изучения данного курса будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом. Программа рассчитана на 156 час. Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышающийся интерес к занятиям по туристической подготовке, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолевать возникающие трудности.

Цели курса.

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 уровне развития спортивного туризма в России.

знать:

1. способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. особенности природных условий родного края;
3. основные правила поведения в лесу;
4. как вести себя в экстремальной ситуации;
5. правила проведения соревнований по туризму;
6. стандартные международные знаки «земля-воздух».

уметь:

1. запоминать пройденный путь;
2. готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;

3. читать топографическую карту;
4. ориентироваться на местности без карты;
5. выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя;
6. приготовить пищу на костре;
7. преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну).

иметь навык:

1. разведения костра в любую погоду;
2. установки палатки в любых условиях;
3. оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Задачи курса.

Дать базовые знания по разделу «спортивно-прикладной туризм»;

Способствовать формированию интереса к окружающей природе, среде обитания и мотиваций к познанию через занятия туризмом;

Способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, формированию навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

Планируемые результаты:

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Ознакомление с учебно-тематическим планом секции по туризму.

2. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через реки, устройство бивуаков.

Организация похода: формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам, организация переправ. Ориентирование в походе.

Организация бивуаков. Особенности зимних походов.

3. Питание в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат и основные характеристики суточного рациона: калорийность, пищевая ценность и усвояемость.

Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания и его калорийность в зависимости от высоты и продолжительности сложных участков маршрута. Особенности питания в начале маршрута при акклиматизации. Нормы закладки основных продуктов, требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов, учет их расхода. Способы термообработки пищи. Различные способы фасовки и транспортировки продуктов, их преимущества и недостатки. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. “НЗ” продуктов питания, карманное питание.

4. Ориентирование на местности.

Компас. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный и магнитный меридиан, истинный и магнитный азимут. Склонение. Упрощенная формула определения магнитного азимута. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу.

Азимут и движение по нему. Ориентирование карты и схемы, способы определения точки

стояния на местности и в горах. Способы выдерживания заданного направления движения при плохих погодных условиях при движении по широким долинам и ледникам. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий. Действие при потере ориентировки.

5. Топография, работа с картой.

Значение топографии и ориентирования для туриста. Карты, используемые в спортивных горных походах. План, схема, кроки местности. Условные обозначения на планах и схемах. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости отдельных участков горного рельефа. Выбор и описание по карте оптимального пути движения, определение характеристик рек и мест возможных переправ, границы леса, крутизны склонов и ледников.

6. Изучение альпинистского снаряжения.

Групповое и личное снаряжение. Основные требования к нему: малый вес и объем, хорошие теплоизоляционные свойства, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в эксплуатации. Рюкзаки. Различные типы палаток. Спальные принадлежности (коврики, спальные мешки). Инвентарь для приготовления пищи. Осветительные приборы. Ремонтный набор. Нижняя и верхняя одежда, носки, обувь, фонарики, перчатки, лыжные шапочки, солнцезащитные очки. Специальное снаряжение, необходимое для организации переправ через горные реки, преодоления несложных снежно-ледовых склонов, движения по ледникам (веревки, репшнуры, карабины и пр.)

7. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме

Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс).

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брамшкотовый); для привязывания (булинь, узел проводника); специальные узлы (схватывающий петель и одним концом репшнура, стремечко). Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера.

Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

8. Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления.

Индивидуальная техника движения по горной местности: травянистым, осыпным, снежно-фирновым, скальным склонам, ледникам, переправы через реки. Страховка и самостраховка. Подъем, спуск, траверс. Отработка приемом постановки ног на склоне; движение по склону (серпантин, прямо вверх и вниз); вытаптывание и формирование ступеней на снежном склоне; использование полок, уступов, трещин при свободном лазании по скалам, правило трех точек опоры; движение по открытым и закрытым ледникам, преодоление трещин; техника переправ через горные реки (с шестом, по камням, стенкой, по таджикски). Групповая техника движения: организация связок, движение в связках по горному рельефу; техника движения по перилам (подъем, спуск, траверс, переправа, прохождение бергшрунда, вылезание из трещин); организация точек закрепления перил на склоне. Меры безопасности при движении по различным формам горного рельефа.

9. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.

Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

10. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях
Оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостях ног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз и соринок из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, при носовых кровотечениях, при головных или мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте или горной болезни. Простейшие приемы применения искусственного дыхания и случаи их применения.

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

11. Действие группы в экстремальных условиях. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Организация и проведение поисково-спасательных работ. Наиболее часто встречающиеся экстремальные ситуации в СП и их характеристики: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного группового или личного снаряжения (применение подручных средств: спортивный спуск, вязка грудной обвязки и беседки из веревки и т.п.) или продуктов питания, потеря ориентировки, спешка при отставании от запланированного графика, плохая погода, физическое и моральное перенапряжение участников. Простейшие пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя и участников, решительность и настойчивость их действий для преодоления экстремальной ситуации.

12. Взаимоотношения в туристской группе.

Руководитель похода, его ответственность, права и обязанности Мотивация и поведение человека. Методы комплектования туристской группы. Психологическая совместимость людей в туристской группе. Терпимость и коммуникабельность. Роль руководителя в походе. "Правила проведения соревнований туристских спортивных походов" как основной закон, регламентирующий аспекты руководства группой в походе. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя похода.

Тематическое планирование

Тематический план группы №1				
№ занятия	Раздел, тема занятия	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	3	1,5	4,5

2.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через реки, устройство бивуаков	9	4,5	13,5
3.	Питание в походе	6	3	9
4.	Ориентирование на местности	9	6	15
5.	Топография, работа с картой	12	6	18
6.	Изучение альпинистского снаряжения	6	4,5	10,5
7.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме	12	9	21
8.	Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления	6	12	18
9.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	3	12	15
10.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	9	6	15
11.	Действие группы в экстремальных условиях. Организация и проведение поисково-спасательных работ	9	6	15
12.	Взаимоотношения в туристской группе	3	3	6
Итого:				160,5

Тематический план группы №2				
№ занятия	Раздел, тема занятия	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	3	1,5	4,5
2.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через реки, устройство бивуаков	9	4,5	13,5
3.	Питание в походе	6	3	9
4.	Ориентирование на местности	9	6	15
5.	Топография, работа с картой	12	6	18
6.	Изучение альпинистского снаряжения	6	4,5	10,5
7.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме	12	9	21
8.	Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления	6	12	18
9.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	3	12	15
10.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	9	6	15
11.	Действие группы в экстремальных условиях. Организация и проведение поисково-спасательных работ	9	6	15
12.	Взаимоотношения в туристской группе	3	3	6
Итого:				160,5