

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 28.08.2024 года

Утверждена и введена в действие  
с 1 сентября 2024 года  
Директор МОУ Лицей г. Черемхово  
\_\_\_\_\_ Е.В.Сафонова

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

10-17 лет (класс 5-11) (68часов)

Разработчик :  
Джепа М.А.,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Познавательные и спортивные возможности туризма создают благоприятные условия для интересного и полезного в образовательном и воспитательном отношении проведения досуга школьников. Поэтому туризм может занимать значительное место в свободном от учёбы времени школьников, в период каникул, в воскресные и праздничные дни. Но для этого у школьника должна быть теоретическая и практическая основа, необходимые знания, умения и навыки, применяемые в туристической деятельности.

Школьный туризм тесно связан с краеведением. Большая часть туристских походов, экскурсий и путешествий школьников имеет краеведческое содержание.

**Целью** разработанного курса является привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу. Оно является составной частью социального развития и повышения уровня жизни населения и дальнейшего улучшения здоровья и отдыха, даёт реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

### **Задачи:**

- 1.Выявление основных видов туризма.
- 2.Развитие общего кругозора учащихся.
- 3.Выделение основных правил поведения в природе, совершенствование мастерства юных туристов;
- 4.Привлечение к активным занятиям туризмом учащихся всех возрастов.
- 5.Подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.

Курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области. Также происходит приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Элементарные социальные знания ребенок получает уже тогда, когда начинает осваивать туристско-краеведческую деятельность: знакомиться с правилами поведения человека в лесу, в горах, на реке, узнает о специфике походной жизни в коллективе, расширяет представления о себе, как о жителе того или иного края. Но особенно эффективно процесс освоения социальных знаний происходит тогда, когда школьники в полевых условиях знакомятся с окружающим миром, соблюдают правила (неписаные), касающиеся туристических традиций и специфических форм поведения, соблюдение основных режимных моментов.

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (2 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками (например, походы, практические занятия). Рассчитана программа на 68 часов в год. Также успешное освоение программы связано с наличием у каждого участника основного набора туристического снаряжения.

### **Планируемые результаты освоения материала:**

*Участники должны знать:*

- виды туризма;
- роль туризма в жизни человека: туризм как средство активного отдыха, средство познания окружающего мира;
- туристско-краеведческие возможности своего региона;
- требования, предъявляемые к организации технологии и экологии туристского быта;
- топографические знаки;
- гигиенические требования в походе;
- режим питания в походе;
- признаки психологической готовности человека к походу;
- приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.

*Участники должны уметь и применять на практике:*

- ориентироваться в незнакомой местности;
- преодолевать естественные препятствия на маршруте;
- оказывать первую помощь в походных условиях;
- ориентироваться по картам и компасу;
- найти питьевую воду;
- владеть элементарными туристическими навыками.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы разделов и уроков	Дата
	<b>Техника безопасности и этические нормы (6 ч)</b>	
1.	Правила поведения в горах, в лесу, у водоема, на болоте. Правила передвижения по дорогам. Требования безопасности при использовании туристического снаряжения и спортивных снарядов.	02.09
2.	Правила гигиены туриста. Гигиена одежды, личных вещей и спецснаряжения.	04.09
3.	Трудовая этика туриста. Распределение ролей в походе, распределение общественного снаряжения, поведение у вечернего костра и за столом. Отношение к природе.	09.09
4.	Психологическая готовность к походу. Командообразование. Отношение к отстающим.	11.09
5.	Психологические приемы снятия усталости.	16.09
6.	Туристское снаряжение: групповое и личное.	18.09
	<b>Элементарные туристические навыки (28 ч)</b>	
7.	Укладка рюкзака.	23.09
8.	Пилка дров.	25.09
9.	Виды костров.	30.09
10.	Разведение костра в сухую погоду.	02.10
11.	Разведение костра в дождь.	07.10
12.	Установка палатки.	09.10
13.	Узлы, их назначение и применение. Виды узлов.	14.10
14.	Двойной плоский узел. «Браслет выживальщика».	16.10
15.	Прямой, ткацкий, встречный узлы.	21.10
16.	Проводник, полусхват. Петли.	23.10
17.	Узлы «булинь», «восьмерка».	28.10
18.	Узлы «Штык», «штык с обносом», «удавка».	30.10

19.	Зачет по вязанию узлов.	11.11
20.	Разбивка бивуака.	13.11
21.	Установка «хатки бобра».	18.11
22.	Организация питания в походе. Составление меню. Чистка и мытье котлов, личной посуды.	20.11
23.	Кипячение воды. Фильтр для воды.	25.11
24.	Питание в экстремальных условиях.	27.11
25.	Приготовление пищи.	02.12
26.	Приготовление пищи.	04.12
27.	Туризм и охрана окружающей среды.	09.12
28.	Программа «Дождь», или как предсказывать погоду.	11.12
29.	Распределение ролей в команде. Подготовка и сбор спортивного и личного снаряжения.	16.12
30.	Зачет по теме «Элементарные туристические навыки» с выходом в лес.	18.12
31.	Зачет по теме «Элементарные туристические навыки» с выходом в лес.	18.12
32.	Зачет по теме «Элементарные туристические навыки» с выходом в лес.	18.12
33.	Зачет по теме «Элементарные туристические навыки» с выходом в лес.	18.12
34.	Зачет по теме «Элементарные туристические навыки» с выходом в лес.	18.12
	<b>Спортивное ориентирование (9 ч)</b>	
35.	Техника ориентирования. Стороны света. Ориентирование в лесу по природным признакам. Секреты ориентирования.	13.01
36.	Карта. Спортивные и топографические карты. Легенда карты. Масштаб. Топографические знаки.	15.01
37.	Ориентирование при помощи навигатора.	20.01
38.	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.	22.01

39.	Азимут. Движение по азимуту.	27.01
40.	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	29.01
41.	Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности (горы, болота, лесные завалы и т.д.)	03.02
42.	Зачет по теме «Спортивное ориентирование».	05.02
43.	Зачет по теме «Спортивное ориентирование».	10.02
	<b>Медицинская подготовка (8 ч)</b>	
44.	Травмы и их предупреждение. Необходимость соблюдения гигиены в походе.	12.02
45.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	17.02
46.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	19.02
47.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	24.02
48.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	26.04
49.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	02.03
50.	Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий в аварийной ситуации. Сигнальный костер, сигнальное зеркальце.	04.03
51.	Зачет по теме «Медицинская подготовка».	09.03
	<b>Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка (5 ч)</b>	
52.	Хронометраж на маршруте.	11.03
53.	Краеведение на маршруте.	16.03
54.	Планирование работы команды на различных этапах похода.	18.03
55.	Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость.	06.04
56.	Психологические приемы снятия усталости.	08.04

	<b>Поход (12 ч)</b>	
57.	Распределение ролей в команде. Подготовка и сбор спортивного и личного снаряжения.	18.05
58.	Проведение однодневного похода.	21.05
59.	Проведение однодневного похода.	21.05
60.	Проведение однодневного похода.	21.05
61.	Проведение однодневного похода.	21.05
62.	Проведение однодневного похода.	21.05
63.	Проведение однодневного похода.	21.05
64.	Проведение однодневного похода.	21.05
65.	Проведение однодневного похода.	21.05
66.	Проведение однодневного похода.	21.05
67.	Подведение итогов. Подготовка фотоотчета.	25.05
68.	Подведение итогов. Подготовка фотоотчета.	27.05