Управление образования Администрации Аксайского района Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района средняя общеобразовательная школа х.Верхнеподпольный

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ х.Верхнеподпольный

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Папшев

Программа кружка

«Туристический»

Количество часов: 68

**Пояснительная записка.**

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм является массовым движением детей и подростков.

Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявлений способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

**Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи.**

***1. В области образования:***

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

- приобрети умения и навыки в работе с картой, компасом;

- приобрести специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- познакомить с правилами выживания в экстремальных условиях, проблемами экологии и охраны природы.

***2. В области воспитания:***

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствовать духовные и физические потребности;

- формировать самостоятельность и умение проявлять волевые качества в любой обстановке;

- формировать гуманное отношение к окружающему миру;

- уметь вести себя в коллективе, выработать организаторские навыки в случае необходимости.

***3. В области физической подготовки:***

- совершенствовать физические показатели подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнять в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию, участвовать в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

**Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

**2. Организация и подготовка похода.**

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению,  созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

**3. Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

***Личное снаряжение.*** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

***Групповое снаряжение.*** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток,  как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

**4. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание.  Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

**5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.  
Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

**6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

**7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование  без компаса и карты.  Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**8. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | Организация и комплектование группы. |  |  |
| 2 | Введение в образовательную программу. |  |  |
| 3 | История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. |  |  |
| 4 | Организация похода. |  |  |
| 5 | Питание в походе. Составление рациона. |  |  |
| 6 | Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. |  |  |
| 7 | Снаряжение. Личное снаряжение. |  |  |
| 8 | Групповое снаряжение. |  |  |
| 9 | Часть 1. Первая медицинская помощь. |  |  |
| 10 | Часть 2. Первая медицинская помощь. |  |  |
| 11 | Заболевания. |  |  |
| 12 | Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. |  |  |
| 13 | Устройство бивака. |  |  |
| 14 | Часть 1. Работа с палаткой. |  |  |
| 15 | Часть 2. Работа с палаткой. |  |  |
| 16 | Свёртывание лагеря. |  |  |
| 17 | Костёр, его виды. |  |  |
| 18 | Разведение и поддержание костра. |  |  |
| 19 | Костровое хозяйство. Меры предосторожности. |  |  |
| 20 | Часть 1. Топографические карты. |  |  |
| 21 | Часть 2. Топографические карты. |  |  |
| 22 | Часть 1. Спортивные карты. |  |  |
| 23 | Часть 2. Спортивные карты. |  |  |
| 24 | Часть 1. Компас. Строение и работа с ним. |  |  |
| 25 | Часть 2. Компас. Строение и работа с ним. |  |  |
| 26 | Приёмы ориентирования карты по компасу. |  |  |
| 27 | Часть 1. Определение расстояний и работа с компасом. |  |  |
| 28 | Определение расстояний и работа с компасом. |  |  |
| 29 | Ориентирование. Первый способ ориентирования. |  |  |
| 30 | Ориентирование. Второй способ ориентирования. |  |  |
| 31 | Сопоставление двух способов ориентирования. |  |  |
| 32 | Азимут истинный и азимут магнитный. |  |  |
| 33 | Краеведение. История Аксайского района, его культурное наследие. |  |  |
| 34 | Станица Старочеркасская и ее окрестности. |  |  |
| 35 | Часть 1. Выполнение краеведческих заданий. |  |  |
| 36 | Часть 2. Выполнение краеведческих заданий. |  |  |
| 37 | Часть 1. Условные знаки. |  |  |
| 38 | Часть 2. Условные знаки. |  |  |
| 39 | Условные знаки спортивных карт. |  |  |
| 40 | Часть 1. Изготовление условных знаков. |  |  |
| 41 | Часть 2. Изготовление условных знаков. |  |  |
| 42 | Сигналы бедствия. |  |  |
| 43 | Закрепление навыка чтения условных знаков. |  |  |
| 44 | Закрепление навыка чтения условных знаков. |  |  |
| 45 | Рельеф местности. |  |  |
| 46 | Географические особенности Ростовской области и Аксайского района. |  |  |
| 47 | Окрестности нашего сельского поселения. |  |  |
| 48 | Изображение рельефа местности на спортивных картах. |  |  |
| 49 | Закрепление практического навыка чтения рельефа. |  |  |
| 50 | Чтение карты. |  |  |
| 51 | Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты. |  |  |
| 52 | Перенос КП. |  |  |
| 53 | Часть 1. Приёмы ориентирования карты. |  |  |
| 54 | Часть 2. Приёмы ориентирования карты. |  |  |
| 55 | Способы определения точки стояния. |  |  |
| 56 | Способы определения расстояний на местности. |  |  |
| 57 | Часть 1. Движение по азимуту. |  |  |
| 58 | Часть 2. Движение по азимуту. |  |  |
| 59 | Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП. |  |  |
| 60 | Тактико-технические приёмы выбора пути движения. |  |  |
| 61 | Тактико-технические приёмы выбора пути движения. |  |  |
| 62 | Узлы. |  |  |
| 63 | Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). |  |  |
| 64 | Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). |  |  |
| 65 | Карта и отметки на ней. Правила нанесения меток на карту. |  |  |
| 66 | Карта и отметки на ней. Правила нанесения меток на карту. |  |  |
| 67 | Игры на местности. |  |  |
| 68 | Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

***1. Нормативная:***

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин  «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

***2. Туризм:***

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

***3. Топография и ориентирование. Туристская техника:***

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

***4. Подготовка и проведение похода:***

4.1.Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2.А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

***5. Краеведение:***

5.1.И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2.Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

***6. Зелёная аптека:***

6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

***7. Медицина:***

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.