

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол № 4  
от «28» августа 2020г.  
Руководитель ШМО  
 Н. П. Тоноян

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Л. Э. Помазан  
«28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
«ШКОЛА ТУРИЗМА»

Учитель	Скребец Ольга Николаевна
Учебный год	2020 -2021
КлассЫ	5, 6,7
Название учебного курса	Школа туризма
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

## Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности, модифицированной. Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. В нашей программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Возраст учащихся в объединении предлагается по двум группам: от 11-13 до 14-15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 12 -15 человек.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 136 часов. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 34 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы, 1 – дневные выезды- экскурсии. Предлагаемая ознакомительная программа ориентирует учащихся на образовательную программу базового уровня "Туристы - краеведы", реализуемого в течение 3 лет. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

На освоение программы отводится по 2 часа в неделю в каждой возрастной группе -по 68 часов. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы (УТП), по окончании учебного года проводится зачетный летний поход – экскурсия в город.

Эта программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и

навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;
- углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- изучение исторических и природных памятников родного города;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

##### **Личностные:**

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

##### **Метапредметные:**

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково - исследовательской работы;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.

### **Содержание программы.**

## **I. Введение в туризм.**

### **1. Вводное занятие (1 час).**

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

#### **1.1. Туризм в России и Крыму. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского и Крымского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

## **II. Основы пешеходного туризма.**

### **2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (5 час).**

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно - полезная работа туристов, формы работы в походах.

**Практические занятия.** Знакомство с картой республики, города. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Познай свой город».

### **2.2. Особенности пешеходного туризма (2 час).**

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов Крыма, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах Крыма.

### **2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (4 часа).**

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

**Практические занятия.** Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

#### **2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (3 час).**

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

**Практические занятия.** Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

#### **2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (4 часа).**

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

**Практические занятия.** Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

#### **2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (3 час).**

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

**Практические занятия.** Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

## 2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

**Практические занятия.** Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

## 2.8. Ориентирование на местности. Топография (14 часов).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

## 2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. (3 часа).

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим

движения. Движения по дорогам, тропе, по степи без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

**Практические занятия.** Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и вброд. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

### **III. Основы городского туризма и краеведения.**

#### **3.1. Особенности туризма и краеведения. (1 час).**

Краткие сведения из истории туризма. Значение туристических экскурсий и путешествий, особенности туризма и краеведения, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

#### **3.2. Тактика и техника туризма и краеведения. Физическая и интеллектуальная подготовка туриста, краеведа. (2 часа).**

Техника движения с рюкзаком, ведение рассказа, экскурсии. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода, экскурсии: величина маршрута, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом.

**Практические занятия.** Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Передвижение с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения. Меры предосторожности, страховки. Подбор учебного материала, изучение объектов экскурсии, распределение экскурсионного материала между участниками.

#### **3.3. Краеведческая работа. Охрана природы (6 час).**

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в степи, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых насаждений.

**Практические занятия.** Сбор материала о природных ресурсах. Развитие наблюдательности: степь зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

### **3.4. Естественные препятствия в походе, техника их преодоления. Поведение в горной и равнинной местности. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (2 часа).**

Характеристика естественных препятствий в походе. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

***Практические занятия.*** Движение в горах, на равнине и по пересеченной местности, по осыпным склонам способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

### **3.5. Топография и ориентирование на местности и в городе (4 часа).**

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности, чтение карты города. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

***Практические занятия.*** Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки по азимуту на открытой местности, в кустах. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

### **3.6. Снаряжение (1 часа).**

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы палаток (материал, размеры, формы). Многоместные и одноместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор обуви. Одежда и обувь туриста, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

***Практические занятия.*** Установка и подгонка креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для похода.

### **3.7. Организация экскурсии по городу. (7 часов)**

Отбор краеведческих материалов отдельных экскурсионных объектов, работа в библиотеке, с путеводителями, фотографиями объектов. Изучение стилей градостроительства родного города, умение ориентироваться и разработка пешеходного маршрута по городу, чтение карты, умение пользоваться условными знаками на городской карте. Правила поведения и техника безопасности в городских условиях. Выезды в город с краткосрочной обработкой нескольких объектов.

### **3.9. Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь (2 часа).**

Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений, тепловых ударов, обгорания на солнце.

***Практические занятия.*** Помощь при обморожениях, тепловых ударах, утоплениях. Обработка ран, наложение повязок и шин, искусственное дыхание. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка пострадавшего в походе.