

Рассмотрено

На заседании педсовета № 1
от «30» 08 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

09 /А.Н. Степанов,
2017 г.

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности обучающихся

Кружок «Юный турист»(1 кл.)

«Спортивный туризм»(2-8 кл.)

Программа под ред. Ю.С.Константинова, В.М.Куликова.

Для детей в возрасте от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 3 год

Направление: спортивное

Руководитель кружка:
Учитель физической культуры
Москвина Р.В.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей имеет направленность на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению природы Родины, приобретению полезных навыков.

Данная работа направлена на туристическую и здоровьесберегающую деятельность.

Основными формами туристический и здоровьесберегающей деятельности в школе является:

- изучение основ туристической деятельности,
- проведение походов и экскурсий,
- выходов на природу,
- проведение Дня здоровья,
- туристических и спортивных соревнований.

Цель – развитие у детей устойчивого интереса к туризму, формирование навыков бережного отношения к окружающей среде и безопасного поведения на природе.

Задачи:

- приобщение обучающихся к изучению истории прошлого родного края,
- формирование туристических знаний и умений навыков,
- приобщение к туристической деятельности (соревнования и слёты),

Возраст: 9 – 13 лет.

Срок реализации: 3 года.

Этапы:

1. Основные понятия о туризме, элементы туристической техники.
2. Общефизическая и туристическая подготовка.
3. Специально туристическая подготовка.

Занятия два раза в неделю по два часа.

Форма занятий: Лекции, беседы, игры, соревнования.

Учебный план кружка «Юный турист»

Тема	Всего	К-во часов теор.	К-во часов практ.
1. Основы туристической подготовки			
1.1. Туристические путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2. Личное и групповое туристические снаряжения	6	2	4
1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.4. Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5. Туристические должности в группе	6	2	4
1.6. Техника безопасности при проведении туристических походов	6	2	4
2. Топография и ориентирование			
2.1. Понятие о топографии и спортивной карте	4	2	2
2.2. Условные знаки	10	2	8
2.3. Ориентирование по горизонту, азимуты	10	2	8
2.4. Компас. Работа по компасу	6	2	4
2.5. Измерение расстояний	8	2	6
2.6. Ориентирование по местным предметам	12	2	10
2.7. Виды туристических костров	6	2	4
2.8. Туристические узлы	22	2	20
2.9. Постановки палатки	12	2	10
2.10. Безопасность туристических путешествий и оказание первой медицинской помощи	12	2	10
3. Общефизическая подготовка			
3.1. Общефизическая подготовка	10		10
3.2. Виды туристических костров	6	2	4
3.3. Туристические узлы	22	2	20
3.4. Постановки палатки	12	2	10
3.5. Безопасность туристических путешествий и оказание первой медицинской помощи	12	2	10
ИТОГО	144	32	112
1. Второй год обучения			
1.1. Туристические путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2. Личное и групповое туристические снаряжения	6	2	4
1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.4. Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5. Туристические должности в группе	6	2	4
1.6. Техника безопасности при проведении туристических походов	6	2	4
2. Топография и ориентирование			
2.1. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира.	21	1	20
2.2. Соревнования по ориентированию	26	2	24

3. Краеведение			
3.1. Туристические возможности родного края	6	2	4
3.2. Изучение района путешествия	6	2	4
4. Общая и специальная физическая подготовка			
4.1. Краткие сведения о строении и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	6	2	4
4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	
4.3. Общая физическая подготовка	10		10
4.4. Специальная физическая подготовка	20		20
	144	46	98
ИТОГО			
1. Третий год обучения			
1.1. Туристические путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2. Личное и групповое туристические снаряжения	6	2	4
1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.4. Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5. Туристические должности в группе	6	2	4
1.6. Техника безопасности при проведении туристических походов	6	2	4
2. Топография и ориентирование			
2.1. Топографические и спортивные карты	11	1	10
2.2. Ориентирование в сложных условиях	11	1	10
2.3. Соревнование по ориентированию	26	2	24
3. Краеведение			
3.1. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	6	2	4
3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
4. Обеспечение безопасности			
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2. Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	5	1	4
4.3. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
4.4. Общая и специальная физическая подготовка	30		30
	144	43	101
ИТОГО			

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Понятие о личном групповом туристическом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Практическое занятие. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением.

1.3. Организация туристического быта, привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походы. Выбор места для привала и ночлега.

1.4. Подготовка к походу и путешествию. Определение цели и района похода. распределение обязанностей в походе. Составление плана подготовки похода.

1.5. Туристические должности в группе. Командир группы. Другие постоянные должности в группе: заместитель по питанию, заместитель по снаряжению, краевед, санитар, фотограф.

1.6. Техника безопасности при проведении туристических походов. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте. Практические занятия. Отработка техники естественных препятствий: в склонах и подъёмах.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте. Масштаб и виды масштабов. Масштабы топографических карт.

2.2. Условные знаки. Изучение топонимов. Рельеф. Способы изображения рельефов на картах. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты. Игры.

2.3. Ориентирование по горизонту и азимуты. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимутальное кольцо. Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Практические занятия. Определение карты по компасу. Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояний. Способы измерения местности на карте. Глазомерный способ измерения расстояний. Практические занятия. Тренировочное упражнение на глазомер. Изменение кривых линий на картах разного масштаба.

2.6. Ориентирование по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Практические занятия. Упражнение по определению азимута движения по тени от солнца.

2.7. Виды туристических костров. («Шалаш», «Колодец», «Звёздный», «таёжный», «Нодья», «Камин», «Ночной»)

2.8. Туристические узлы. (Страховочные узлы, проводники).

2.9. Постановка палатки. Виды палаток. Их значения.

2.10. Безопасное туристическое путешествие и оказание первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка.

3.1. Органы пищеварения, обмен веществ, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты. Основная задача общефизической подготовки - развитие и совершенствование физических моральных и волевых качеств туриста.

3.2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды.

1. Второй год обучения

1.1. Туристические путешествия. Роль туристических походов и путешествий. Туристические путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Понятие о личном групповом туристическом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Практическое занятие. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением.

1.3. Организация туристического быта, привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега.

1.4. Подготовка к походу и путешествию. Определение цели и района похода. распределение обязанностей в походе. Составление плана подготовки похода.

1.5. Туристические должности в группе. Командир группы. Другие постоянные должности в группе: заместитель по питанию, заместитель по снаряжению, краевед, санитар, фотограф.

1.6. Техника безопасности при проведении туристических походов. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населённом пункте. Практические занятия. Отработка техники естественных препятствий: в склонах и подъёмах.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира.

2.2. Ориентирование по горизонту и азимуты. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимутальное кольцо

2.3. Соревнование по ориентированию.

Методическое обеспечение программ дополнительного образования детей

1. Обеспечение программы методическими разработками игр, бесед.
2. Обеспечение программы туристическими снаряжениями (верёвки разных диаметров, карабины)
3. Рекомендации по проведению практических работ.

Практическая работа

«Виды туристических костров»

- Задачи: 1. Создать у учащихся представление о различных видах костров.
2. Научить учащихся выбору приемлемого вида костра в зависимости от типа похода и погодных условий.

Учащиеся знакомятся раскладкой разных видов костров:

1. «Шалаш» - удобен для приготовления пищи и для освещения. Ещё одно достоинство – вместо дров можно использовать валежник и хворост. Недостаток - узкая зона нагрева, мало углей, нуждается в постоянном подкладке сушняка.
2. «Колодец» - один из жарких костров. Медленно сгорая, толстые, короткие поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. При широком пламени одновременно удобен для обогрева туристов и сушки их одежды.
3. «Звёздный» - в основном из-за своего узкого, жаркого медленного пламени является костром для освещения. Практически не подходит для приготовления пищи. Образует много углей.
4. «Таёжный» - сооружается из больших брёвен (2-3 м) – длинный костёр. Широкий огонь позволяет приготовить пищу для большой группы туристов, сушить вещи, обогреваться. Наиболее удобен для зимних походов.
5. «Нодья» - обычно для раскладки костра применяют сухую ель (берёза быстро сгорает, сосна и осина плохо разгораются и часто гаснут, пихта разбрасывает вокруг себя искры). Правильно сложенный и разожжённый костёр горит всю ночь ровным и жарким пламенем, не требуя к себе особого пристального внимания. Чаще всего используется для длительного обогрева, например, при зимнем ночлеге.
6. «Камин» - удобен для разведения в ветреную погоду. Используется для ночлега одного – двух человек.
7. «Полинезийский» - удобен для разведения в ветреную и дождливую погоду. Разводится в яме, когда требуется большое количество углей, но в запасе нет дров.
8. «Ночной» - брёвна укладывают так, что они загорались не сразу, а горели только их верхние концы. Ночью горящие брёвна надо два – три раза подавать вперёд.

При проведении практической работы необходимо проконсультировать учащихся по правилам пожарной безопасности и сохранение зелёных насаждений от возгорания:

- нельзя разжигать костёр вблизи деревьев, на торфяных болотах и в пещерах;
- перед разжиганием необходимо окопать кострище и обложить её камнями, особенно это важно в местности сухой травой;
- нельзя при разжигании костра использовать легковоспламеняющиеся и эфирные соединения;
- запрещается рубить живые деревья;
- после окончания использования костёр нужно тщательно потушить – залить водой и присыпать землёй;
- несколько кострищ рядом – позор для туриста!

Практическая работа

«Туристские узлы»

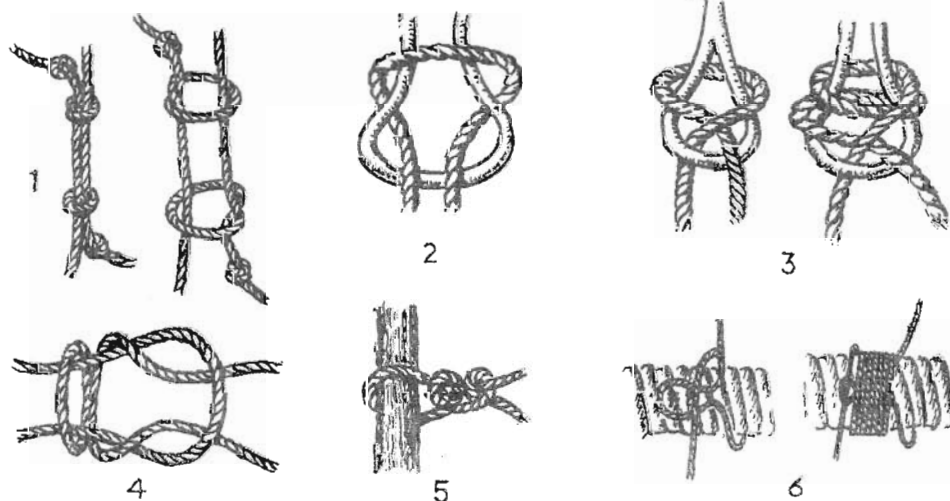
Задачи. 1. Создать у учащихся представление о страховке и самоостраховке в походных условиях. 2. Научить учащихся вязать различные туристские узлы в зависимости от вида деятельности.

В туристском походе большое значение уделяется страховке. Для этого чаще всего применяются капроновые веревки. Их используют также при наведении переправ, организации подъема и спуска по крутому склону, при постановке палатки и т.д. Пригодятся они в любом туристском путешествии, практически и во всех других видах деятельности.

Туристские узлы бывают двух видов.

1. Узлы для связывания двух веревок: «Ткацкий» (рис. 2.1.), «Прямой» (морской) (рис. 2.2.), «Брамшкотовый» - 2 варианта (рис. 2.3.).
2. Узлы для петель и обвязки (применяются для привязыванию к неподвижному предмету – дереву, скале – и обвязывания туриста при организации страховки): «Восьмёрка» (рис. 2.4.), «Штык» (рис. 2.5.), «марка» (рис. 2.6.).

Рис. 2



Примерное содержание медицинской аптечки в туристском походе:

Дезинфицирующие средства:

- йодовая настойка,
- раствор бриллиантового зеленого (зелени),
- перекись водорода,
- борная кислота (для промывания глаз),
- синтомициновая эмульсия, (для обработки ожогов и обморожений),
- спирт (нашатырный, медицинский).

Болеутоляющие средства:

- анальгин,
- но-шпа,
- аспирин.

Сердечно-сосудистые средства:

- валидол,
- карвалол,
- кофеин в таблетках.

Желудочно-кишечные средства:

- бесалол,
- энтеросептол,
- беластезин,
- активированный уголь,
- марганцовокислый калий,
- сода питьевая,
- соль горькая.

Успокаивающие средства:

- валериана с ландышем (раствор или в таблетках).

Антигистаминные средства:

- супрастин,
- кларитин,
- фелкарпол.

Средства для перевязки:

- бинты (марлевые, эластичные),
- лейкопластырь,
- вата медицинская,
- жгуты,
- шины.

Практическая работа

«Безопасность туристского путешествия и оказание первой помощи»

- Задачи. 1. Сообщить учащимся необходимые сведения о правилах безопасности туристских путешествий.
2. Создать у учащихся представление об основных повреждениях, встречающихся в природных условиях.
3. Научить оказывать первую медицинскую помощь: различные виды повязок, наложение жгута, искусственное дыхание (теория).

Чтобы туристский поход прошел благополучно и успешно, при его организации и проведении следует выполнить определенные требования безопасности:

- к походам допускают лишь школьников, прошедших медицинское обследование и инструктаж;
- все участники похода обязаны соблюдать правила поведения и установленные режимы передвижения и отдыха;
- участникам похода запрещается изменить установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;
- в походе группы учащихся должны сопровождать 2-3 взрослых, как минимум один из которых должен владеть специальными знаниями по ориентированию на местности и выживанию в автономных условиях;
- для оказания первой медицинской помощи группа должна иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств;
- о несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно сообщить руководителю похода.

Наиболее часто встречающиеся повреждения и способы оказания необходимой первой помощи.

Виды повреждений	Характерные признаки	Помощь
Ушибы – повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова.	Боль на месте ушиба, припухлость, изменение цвета кожи в результате кровоизлияния, нарушение функции конечности.	Полный покой, если есть ссадины, их смазывают йодом или зелёнкой. На место ушиба кладут лёд, после чего накладывают давящую повязку.
Вывихи – полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции суставов.	Конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущаются болезненность и ограничение движений.	Полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, на ногу накладывают шину, направляя травмированного в лечебное учреждение.
Перелом – полное или частичное нарушение целостности	Резкая боль, припухлость, кровоизлияние, ограничение	Полный покой, иммобилизация (обеспечение неподвиж-

кости. Переломы бывают: закрытые — без повреждения кожных покровов и слизистых оболочек; открытые — с повреждением кожных покровов или слизистых оболочек; без смещения — обломки кости остаются на месте; со смещением — обломки кости смещаются.	движений.	ности поврежденной конечности), направление травмированного в лечебное учреждение.
Раны — повреждение тканей и отдельных органов с нарушением целостности общего покрова, вызванное механическим воздействием: резаные, рубленые, молотые, рваные, укушенные.		Остановить кровотечение, наложить стерильную повязку.
Кровотечения — капиллярные, венозные, артериальные.		При капиллярном — давящая повязка; при венозном и артериальном — наложение жгута или затяжки, направление в медицинское учреждение.
Ожог — нарушения целостности кожного покрова, вызванные действием высокой температуры.		Обработать пораженные поверхности раствором пищевой соды с водой, наложить стерильную повязку, например, с синтомициновой эмульсией.
Обморожение.		Согреть обмороженную поверхность тела, растерев до покраснения (ни в коем случае не снегом), дать горячее питье, лучше всего крепкий чай. Согревание должно быть медленным.
Отравления. Могут вызываться употреблением недоброкачественных продуктов, режимом питания, употреблением плохой воды.	Соблюдение простейших гигиенических правил — в походных условиях нельзя употреблять вареные виды колбас, а также мясные и молочные продукты домашнего приготовления.	Промыть желудок, выпив несколько стаканов теплой воды с содой (горчицей, горькой солью и т.д.) до появления рвоты; впоследствии — строгая диета, крепкий чай. При расстройстве желудка: активизированный уголь, бесалол и энтеросептол.
Сердечно-сосудистая недостаточность, обмороки. Могут быть вызваны большими нагрузками, перегревом, нарушением режима.	Синеют губы и кончики пальцев, учащается пульс, человек ощущает нехватку воздуха.	При сердечно-сосудистой недостаточности: полусидячее положение, освобождение от стягивающей одежды, валидол под язык. При обмороке: в положении лежа голова выше ног, освобождение от стягивающей одежды, обрызгать лицо холодной водой, дать понюхать

		нашатырного спирта, припешему в сознание — крепкий чай, кофе.
Поражение электричеством.	Если гроза застанет в лесу, не прятаться под высокими деревьями. Особенно опасны дуб, тополь и ель. В березу, клен и кустарники молния попадают редко.	Пораженному молнией немедленно делают искусственное дыхание, при оставлении сердца — закрытый массаж, согревание, прием анальгина. После восстановления — горячий чай.
Укусы насекомых и змей.		При укусе пчел и ос необходимо обработать место укуса нашатырным спиртом и удалить жало. Во избежание аллергической реакции укушенному надо принять антигистаминное средство (супрастин, фелнапол).
Несчастные случаи на воде.		После извлечения утопающего из воды его рот очищают от песка, удаляют воду из легких (кладут животом на согнутое колено и надавливают на спину), затем делают искусственное дыхание. Наиболее эффективные способы — «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

Литература

Ю.С. Константинов «Туристические слёты и соревнования учащихся»,
Москва, 2000 год.

А.А. Остапец «В походе юные», Москва, просвещение. 1978 год.

Журнал «Физическая культура в школе», № 4, 2005 год, № 3, 2004 год.

Журнал «Вестник Детско-юношеского туризма в России», № 2, 1998 год,
№ 6, 1998 год, № 4, 1997 год, № 8, 1998 год.