

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования и науки Калужской области

Кировская районная администрация (исполнительно-распорядительный орган)  
муниципального района «Город Киров и Кировский район»

МКОУ "Шайковская средняя общеобразовательная школа №2"

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

 (Шмакова Ю.С.)

Протокол № 1

от "31" 08 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ "Шайковская  
СОШ №2"

 (Шарина И.Б.)

Приказ № 166

от "31" 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
**«Юный турист»**  
Уровень: среднее общее образование  
Срок освоения: 1 год (5-9 класс)

Составитель программы:  
Колина Галина Николаевна  
учитель биологии

## Пояснительная записка

Пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы советских людей. Предлагаемая программа внеурочной деятельности разработана на основе программы М.И. Краймана «Юные туристы» учетом новых нормативных документов по самодеятельному туризму и в соответствии с опытом руководителя.

**Цель программы:** развитие физических, интеллектуальных, творческих способностей учащихся средствами туризма и краеведения, а также формирование и закрепление практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

### **Основные задачи:**

#### **Обучающие:**

- практическое закрепление учебных программ;
- определение навыков обучающихся к действиям в экстремальных ситуациях;
- изучение туристско-бытовых навыков;
- изучение топографии;
- знакомство с проблемами сохранения природы.

#### **Развивающие:**

- развитие потребности к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию, умение преодолевать трудности, способность к самореализации и профессиональному самоопределению;
- расширение знаний учащихся о многообразии окружающего мира;
- активизация познавательной активности учащихся;
- формирование у учащихся необходимых навыков проведения самостоятельных работ по изучению знаков топографии;
- формирование у учащихся навыков работы с учебной и научной литературой;
- развитие способностей к самостоятельному мышлению;
- развитие наблюдательности.

#### **Воспитательные:**

- социализация личности обучающегося – одна из основных задач данной программы (естественное преодоление всевозможных психологических барьеров, толерантность, общение и активная жизнь, развитие культурного уровня);
- формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения малой родины, патриотическое и эстетическое воспитание, формирование культуры общения с коллективом, воспитание чувства гордости и ответственности за культурное наследие своей страны;
- развитие интереса к истории, культуре своей Родины, своего родного края;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- развитие у учащихся навыков экологической культуры;
- развитие ответственности;
- выработка организаторских навыков.

#### **Оздоровительные:**

- закрепление навыков самоорганизации и самопроведения необходимых оздоровительных упражнений и занятий, положительной эмоциональной установки, необходимой для формирования понятий о здоровом образе жизни;
- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений;
- укрепление здоровья.

### **Отличительные особенности программы.**

Предлагаемая в программе тематика занятий объединения юных туристов имеет в виду прежде ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

Участники могут включаться в массовые походы, проводимые в нашей стране.

Содержание занятий, походов и экскурсий может определяться и задачей, поставленной перед объединением.

Программа начальной подготовки рассчитана на 1 год обучения. Участники должны получить разрешение врача на участие в походах и соревнованиях. Медицинский осмотр проводится также перед отправлением в летнее многодневное путешествие. Желательно провести осмотр, и после возвращения из путешествия.

Руководитель должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и соревнованиях. Для проведения отдельных занятий могут приглашаться специалисты.

На занятиях, в походах, соревнованиях и экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдение за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготовлять простейшее туристское оборудование.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки «Юный турист», «Турист России», а также на юношеские разряды.

Занятия объединения юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели, подготовленности группы и длительности маршрута. Поход протяженностью в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допустить перегрузки учащихся.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ, узнать о всех особенностях маршрута, в зимних походах своевременно договориться о ночлеге в сельских школах, строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались различные члены кружка. Это позволит к началу многодневного путешествия выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

В первые месяцы занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов.

У каждого участника кружка должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях, заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

Занятия целесообразно организовать таким образом: одно теоретическое или практическое (или совмещенное – в начале теория, затем практика) занятие в неделю в помещении и один - два похода или практических занятий на местности.

Часть работ (копирование карт, печатание фотографий, закупка продуктов и т.п.) выполняются участниками как на занятиях, так и как домашнее задание. По отдельным темам такого задания могут планироваться консультации.

Многодневное путешествие осуществляется во время летних каникул в соответствии с темой и планом кружка. Длительность его зависит от возраста и подготовленности участников, отдаленности района похода, материальных затрат и других условий. Туристское многодневное путешествие проводится сроком до 5 дней или более. Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно – с началом занятий в школе. Составление отчета, коллекций, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к вечеру являются заключительным этапом путешествия.

**Количество часов занятий в неделю: 2 часа в неделю, 68 часов в год.**

**Возраст: 12-17 лет.**

**Срок реализации: 1 год.**

**Режим занятий: 2 часа в неделю по 45 минут.**

### **Планируемые результаты и способы их проверки.**

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; знание языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6) развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и других видов деятельности;

8) формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменившейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

6) умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### **Предметные результаты**

- 1) расширение и углубление содержания краеведения и туризма.
- 2) расширение и углубление знаний учащихся о сезонных изменениях в живой природе.
- 3) овладение учащимися организации туристско-бытовых навыков и проведения исследовательских работ в области краеведения и туризма.
- 4) профессиональная ориентация учащихся, проявивших интерес и способности к работе спасателя.

### **Основные требования к знаниям и умениям**

#### **Уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

#### **Знать:**

- основы туристской техники;
- порядок организации походов выходного дня;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие сведения по истории Калужской области и своего населённого пункта;
- знать ядовитые, лекарственные и съедобные растения нашей полосы.

Участие в научно-практических конференциях, олимпиадах, конкурсах.

Участие в школьных и районных (городских) туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	1	1	--
2	Наш край	6	2	4
3	Как организовать туристское путешествие	6	2	4
4	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	6	2	4
5	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	9	3	6
6	Особенности лыжных походов.	6	2	4
7	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	4	2	2
8	Изучение и охрана природы.	4	2	2
9	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	4	2	2
10	Наблюдение за погодой в природе.	4	1	3
11	Туристское снаряжение.	6	2	4
12	Туристский быт.	4	1	3
13	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	4	2	2
14	Подведение итогов похода.	2	--	2
15	Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>25</b>	<b>43</b>

## Содержание программы

### **1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия (1час)**

Азбука туризма—начальные сведения по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, развития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Роль знаменитых русских путешественников в развитии нашей страны. Организация туризма в России. Виды туризма.

### **2. Наш край (6 часов)**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

История родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края. Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

### **3. Как организовать туристическое путешествие (6 часов)**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Снаряжение для похода. Личное снаряжение Групповое снаряжение. Страховка. Туристические походы. Как организовать поход. Правила личной гигиены. Питьевая вода. Продукты, подготовленные для похода. Снаряжение для похода (для приготовления пищи и хранение продовольствий). Безопасное и удобное для отдыха место ночевки. Как ставить палатку. Правила безопасности. Заготовка дров для костра. Разведение костра в походе. Приготовление пищи. Гигиена туриста в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Нагрузки. Распределение светового времени для движения. Требование безопасности, запрещающие разделяться и растягиваться группе. Особенности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Правила дорожного движения группы вдоль автотрасс.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по травянистым склонам.

### **4. Топографическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. (6 часов).**

Значение топографических карт для туристов. Назначение и использование спортивных карт. Понятие масштаба. Виды масштабов. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.

Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа.

Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту. Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Определение азимута на Солнце в

разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам.

Упражнения на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной Звезде.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по маркированной трассе. Эстафетное ориентирование.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **5. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе (9 часов).**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### **6. Особенности лыжных походов (6 часов).**

Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое, снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста-лыжника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привала. Костер и очаг на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

Практические занятия. Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

Изготовление бахил (чехлов на ботинки), маски. Ремонт лыж.

Походы на лыжах в колхоз, совхоз, лесничество, охотхозяйстве, к историческому памятнику.

### **7. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе (4 часа).**

Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе. Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; коллекционирование; изучение почв, полезных ископаемых и т. п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте).

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

История родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края.

Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

#### **8. Изучение и охрана природы (4 часа)**

Статья 18 Конституции СССР, «Закон об охране природы», принятый Верховным Советом депутатов трудящихся союзной республики.

Меры по охране окружающей среды нашей области, края, автономной республики. Формы участия пионеров и школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, участие в операции «Дерево памяти», очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

#### **9. Изучение и охрана памятников истории и культуры (4 часа)**

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах

Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков, макетов памятников.

Выполнение заданий Общества охраны памятников истории и культуры, инспекции по охране памятников, музеев по паспортизации памятников.

Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

#### **10. Наблюдение за погодой в природе (4 часа)**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практические занятия. Знакомство с приборами. Составление прогнозов погоды при помощи приборов и по местным признакам. Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

#### **11. Туристское снаряжение (6 часов)**

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Одежда, рюкзаки, верёвки, страховка, палатки, кухонный инвентарь, предметы личной гигиены, лекарства; средства защиты от непогоды, насекомых; виды страховочных узлов, карабины, ремнабор, спецсредства.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения.

Укладка рюкзаков, использование страховки, вязка узлов. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колеи и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

#### **12. Туристский быт (4 часа)**

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.



Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

Практические занятия. Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов.

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков.

### **13. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе (4 часа).**

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

Личная аптечка и индивидуальные средства

Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода.

Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

### **14. Подведение итогов похода (2 часа)..**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. Оформление документов для получения значка «Юный турист», «Турист СССР», спортивных разрядов по туризму.

Практические занятия. Составление паспорта и схемы маршрута (после каждого похода). Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. Тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника.

Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов — очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с графиками, диаграммами, фотографиями для школы или организации, давшей задание.

### **15. Туристские слёты и соревнования (2 часа).**

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слетах и соревнованиях. Условия проведения слетов и соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Участие в туристских слетах и соревнованиях различного уровня.

## Методическое обеспечение программы.

### Методы и приемы.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов. Что позволяет сделать обучение эффективным и интересным.

Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала и методики исследования.

Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы учащихся. Используются готовые таблицы, электронные презентации и созданные руками детей.

Практическая работа необходима при отработке навыков и умений оказания первой помощи пострадавшим, проведении эксперимента или исследования.

Творческое проектирование является очень эффективным, так как помогает развить самостоятельность, познавательную деятельность и активность детей.

Исследовательская деятельность помогает развить у детей наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе темы, целей, задач работы, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

### Материально-техническая база:

Компас;

Рюкзак;

Специальное оборудование:

Палатка;

Спальник;

Костровое оборудование;

Тент;

Коврик туристический.

Имеются аудиовизуальных средств обучения:

– телевизоры

– аудиотехника

– ноутбук

- проектор

### Список литературы

#### Для учителя:

Крупская Н. К. Воспитывать достойную смену. М., Политиздат, 1973.

Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.

Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

Б е р м а н -А. Е. Путешествие на лыжах. М., Физкультура и спорт, 1968.

Богатков С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.

Великорецкий А. Н. Первая помощь до прихода врача. М., Медицина, 1972.

Гамезо М. В., Говорухин А. М. Справочник офицера по военной топографии. М., Воениздат, 1968.

Гранильщиков Ю. В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.

Елаховский СБ. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.

Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография. М., Воениздат, 1973.

Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности. М., Просвещение, 1978.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.

Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1978.

Пруха К. Военизированные игры на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1979.

Слущкая Р. Д. Географическое общество «Глобус». М., Просвещение, 1972.

Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969.

Строев К. Ф. Краеведение. М., Просвещение, 1967.

Сухорукова А. В. Работа на географической площадке. М., Просвещение, 1970.

Шнейдеров В. А. Кинолюбитель-путешественник. М., Искусство, 1968.

Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм. М., Физкультура и спорт, 1974.

## Для учащихся:

- Арсеньев В. К. Дерсу Узала. Сквозь тайгу. М., Мысль, 1972.  
Берман А. Е. Юный турист. М, Физкультура и спорт, 1977.  
Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.  
Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.  
Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. М., Недра, 1973..  
Мурзаев Э. М. Годы исканий в Азии. М., Мысль, 1973.  
Навечно в памяти народной. М., Молодая гвардия, 1975.  
Обручев С. В. В неизведанные края. М., Мысль, 1975.  
Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.  
Папанин И. Д. Жизнь на льдине. М., Мысль, 1972.  
Паустовский К. Г. Мещорская сторона. М., Детская литература, 1974.  
Пир и Р. С. Северный полюс. Амундсен Р. Южный полюс. М., Мысль, 1972.  
Потресов А. С. Спутник юного туриста. М., Физкультура и спорт, 1968.  
Пришвин М. М. Кладовая солнца. М., Детская литература, 1979.  
Турист. Библиотека туриста. М., Физкультура и спорт, 1974.  
Ушаков Г. А. По нехоженной земле. М., Мысль, 1974.  
Хейердал Т. Экспедиция «Кон-Тики», «Ра». М., Мысль. 1973.

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	фактически
	<b>1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия – 1 час.</b>			
1.	1.Азбука туризма. Туризм – средство познания своего края. Климат, растительность.	2ч		
	<b>2. Наш край – 6 часов.</b>			
2.	1. История родного края. Охраняемые территории	2 ч		
3.	2. Изучение экскурсионных объектов родного края.	2ч		
4.	3. Экскурсия в краеведческий музей г.Киров.	2ч		
	<b>3. Как организовать туристическое путешествие – 6часов.</b>			
5.	1. История развития спортивного туризма.	2ч		
6.	2. Снаряжение для похода. Личное и групповое снаряжение.	2ч		
7.	3. Правила безопасности. Движения в группе на маршруте. Режим ходового дня.	2ч		
	<b>4. Топографическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе – 6часов.</b>			
8.	1. Значение топографических карт. Понятие масштаба. Условные знаки.	2ч		
9.	2. Назначение компаса. Устройство компаса. Понятие ориентира, азимута.	2ч		
10.	3. Упражнение на измерение отрезков различной длины.	2ч		
	<b>5. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе – 9часов.</b>			
11.	1. Краткие сведения о строении человеческого тела. Строение внутренних органов.	2ч		
12.	2. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом.	2ч		
13.	3. Требования к физической подготовке.	2ч		
14.	4. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств туриста.	2ч		
	<b>6. Особенности лыжных походов – 6часов.</b>			
15.	1. Выбор лыж. Различные крепления. Снаряжение .	2ч		
16.	2. Организация привала. Костёр и очаг на снегу.	2ч		
17.	3. Ходьба на лыжах по равнинной местности.	2ч		
	<b>7. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе – 4часа.</b>			
18.	1. Краеведческие наблюдения. Сбор материала по культуре родного края: наблюдения и исследования в лесу, на реке.	2ч		
19.	2. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	2ч		
	<b>8. Изучение и охрана природы – 4часа.</b>			
20.	1. Меры по охране окружающей среды нашей области, края.	2ч		
21.	2. Формы участия школьников в охране лесов. Рек и водоемов от загрязнений.	2ч		
	<b>9. Изучение и охрана памятников истории и культуры – 4часа.</b>			
22.	1. Мероприятия по подготовке и проведении походов по изучению и охране памятников истории и культуры.	2ч		
23.	2. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места.	2ч		

	<b>10. Наблюдение за погодой в природе – 4часа.</b>			
24.	1. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости погоды. Ее перемены.	2ч		
25.	2. Знакомство с приборами. Составление прогнозов погоды .	2ч		
	<b>11. Туристское снаряжение – 6часов.</b>			
26.	1. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от времени года, погоды, длительности путешествия.	2ч		
27.	2. Составление списков личного и группового снаряжения.	2ч		
28.	3. Укладка рюкзаков. Установка палаток. Устройство очага.	2ч		
	<b>12. Туристский быт – 4часа.</b>			
29.	1. Выбор места для бивака. Противопожарные меры. Различные типы костров.	2ч		
30.	2. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Сушка и ремонт одежды.	2ч		
	<b>13. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе – 4часа.</b>			
31.	1. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания.	2ч		
32.	2. Состав медицинской аптечки. Назначение медпрепаратов. Основные лекарственные растения, используемые в походе.	2ч		
	<b>14. Подведение итогов походов – 2часа.</b>			
33.	1. Обработка собранных результатов. Творческие работы участников похода.	2ч		
	<b>15. Туристские слеты и соревнования – 2часа.</b>			
34.	1. Задачи туристских слетов и соревнований. Условия проведения слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.	2ч		

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей.**

Участие в научно-практических конференциях, олимпиадах, конкурсах.

Участие в школьных и районных (городских) туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.