

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 65
имени Героя Советского союза
Михаила Михайловича Корницкого

Принята на заседании
педагогического совета
от « 2 » 09 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 65
/И.Ю. Бугаёва/
« 2 » 09 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 34 часа.
Возрастная категория: от 13 до 15 лет
Состав группы: 15-20 человек (количество учащихся)
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Шемет Анна Викторовна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 65

Краснодар, 2024

Пояснительная записка.

Туризм и являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности. Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и родителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Программа кружка рассчитана на учащихся 6-7 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от года подготовки, индивидуальных особенностей юного туриста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в туризме включает в себя четыре направления:

- **мировоззренческое** – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- **социальное** – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- **биологический** - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- **психологические** - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.
- Данная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, краеведческого, спортивного компонентов туристской деятельности.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления подрастающего поколения, сплочению классного коллектива.

Задачи

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

Формы работы.

1. Проведение походов по родным местам.
2. Участие в туристических слётах.
4. Составление презентаций, викторин, проведение спортивных эстафет.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Учащиеся будут вовлечены во внеурочную деятельность, посещая занятия кружка, приобретут новые знания о своем крае, технике и тактике туризма, научатся ориентироваться на местности. Нахождение в одном коллективе, при определённых трудностях должны сплотить класс.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, участие в походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

По завершении обучения кружковцы должны:

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах.
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

Сроки реализации программы кружка: 34 часа.

Содержательная часть 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. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. 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 походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). 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.

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. 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. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, 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.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. 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.

6. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (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.

Заключение. Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Рекомендуемая литература.

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
5. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
6. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
7. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
8. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
9. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
10. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.