

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**МО Веневский район**

**МОУ "Кукуйский ЦО им. И.Ф.Себровой"**

РАССМОТРЕНО

педагогическим  
советом

Протокол №1  
от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Поляков С.М.

Приказ №111  
От 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

**7 класс**

**д. Кукуй 2023 год**

## Пояснительная записка.

Туристическая деятельность относится к традиционным в педагогической практике нашей страны методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Школьный туризм и ориентирование имеют комплексный интерактивный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворение потребности детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой.

В педагогическом отношении туризм с активными средствами передвижения является наиболее комплексным средством всестороннего развивающего влияния на юного туриста. Его основная форма – походы разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности. Спортивными они называются потому, что предполагают как неременный элемент своего содержания серьезную двигательную работу – прохождение намеченного маршрута. В этом состоит доминант всякого туристического похода. В походе «спортивным соперником» выступает географическая среда, а сама природа становится здесь главным помощником учителя в воспитании и обучении детей. Преодолеваемые туристами с грузом на плечах километры с их топографическим, географическим, эстетическим и всяким другим содержанием является мощным развивающим фактором, движение по лесу, по горам без троп тренирует опорно-двигательный аппарат, воспитывает идею братства людей, твердый характер, чувство естественной красоты.

Туристическая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий населенных пунктов в относительно чистую природную среду.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности ребенка во всех формах туристической деятельности.

### **Задачи программы:**

- Получение знаний, умений и навыков по основам спортивного ориентирования, пешеходного туризма и туристического прикладного и спортивного многоборья;
- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности – гражданина и патриота.

Программа носит интегрированный характер и включает в себя следующие разделы:

- Спортивное ориентирование;
- Туризм;
- Техника безопасности;
- Культурно-гигиенические навыки и оказание первой медицинской помощи;
- Общая физическая подготовка;
- Подготовка, проведение и подведение итогов мероприятий.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с географией, ОБЖ, физической культурой, трудом.

Занятия реализуются в следующих формах:

1. **Пассивные:** мини-лекции;
2. **Полуактивные:** практические занятия, конкурсы, беседы и отчеты;
3. **Активные:** учебно-познавательные экскурсии, поездки, походы, путешествия, соревнования.

Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время туристических соревнований, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристических мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным, также как и общая и специальная физическая подготовка, и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

После календарного года обучения за рамками учебного времени планируется проведение похода или участие в походах, соревнованиях, многодневном туристическом слете, и т.д.

В результате изучения программ учащиеся приобретают знания о технике и тактике пешеходного туризма, туристического прикладного и спортивного многоборья, ориентирования на местности, соблюдения здорового образа жизни, получения навыков проживания в природной среде, планировать свои действия в соответствии с правилами техники безопасности, оказание первой медицинской помощи.

Программы предполагает общефизическую подготовку детей, освоение основ туризма, ориентирования, знакомство с проведением туристических соревнований в качестве участников.

Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время занятий, носят прикладной характер и могут быть использованными ими в быту.

## Учебно-тематический план

№	Опорные темы
1 2	<p><b><u>Введение</u></b></p> <p>1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год. 2. История туризма в РФ.</p> <p><b><u>Ориентирование.</u></b></p> <p>1. Ориентирование по местным предметам. 2. Выход к населенному пункту. 3. Классификация ориентиров.</p> <p><b><u>Туризм</u></b></p> <p>1. История развития туризма. 2. Установка палаток. 3. Рюкзаки. 4. Вязка узлов.</p> <p><b><u>Техника безопасности.</u></b></p> <p>Инструктаж учащихся объединения согласно инструкции № 293. ПДД.</p> <p><b><u>Культурно-гигиенические навыки.</u></b></p> <p><b><u>Первая медицинская помощь.</u></b></p> <p>1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Составление простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитаря.</p> <p><b><u>Общая физическая подготовка.</u></b></p> <p><b><u>Подготовка к мероприятиям.</u></b></p> <p><b><u>Проведение мероприятий.</u></b></p> <p><b><u>Подведение итогов мероприятий</u></b></p>
	<b>ИТОГО: 35 часов</b>



# Краткое содержание программы

## Введение:

1. Комплектование и глубокое знакомство с учащимися объединения. Планы, цели, задачи на учебный год. Знакомство с содержанием программы «Туризм».
2. Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков, История развития туризма в ТО. История турклуба «АнКоВит».

## Ориентирование:

1. Ориентирование по местным предметам.
2. Выход к населенному пункту ( по следам, тропам и т.д.).
3. Классификация ориентиров.
4. Ориентирование в заданном направлении.
5. Ориентирование без компаса в заданном направлении.

## Туризм:

1. История развития туризма. История освоения России. история развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм. спелеотуризм. Их характеристики. Самодетельный туризм. экскурсионный, международный. Роль туристических путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма, История клуба « АнКоВит».
2. Установка палаток различных типов.
3. Рюкзаки ( виды, типы, правила укладки.).
4. Вязка узлов.
5. Ознакомление с веревками и карабинами в зале.

## Техника безопасности:

1. Инструктаж учащихся объединения , согласно инструкции № 293 . Общие положения инструкции. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя группы и обязанности участников.
2. Правила Дорожного Движения. ГИБДД. Светофор. Обозначение цветов. Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток, Правила движения по тротуарам, дороге, улицам с односторонним и двухсторонним движением. Четырехсторонний и трехсторонний перекресток, правила перехода перекрестков. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

## Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь.

1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.
2. Состав простейшей медицинской аптечки. Обезболивающие , противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, мед.инструменты. Основные требования к аптечке: компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к

условиям хранения лекарств. Обязанности санитаря; он должен подбирать медикаменты, учитывая «сильные и слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

### **Общая физическая подготовка:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся объединения.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СФУ).

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки, Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

### **Подготовка к мероприятиям:**

Распределение обязанностей. Подготовка технических средств и специального оборудования.

### **Проведение мероприятий:**

Походы выходного дня (ПВД), путешествия, прогулки, экскурсии, вечера, туристические слеты и лагеря.

### **Подведение итогов мероприятий:**

Обсуждение итогов ПВД. Отработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о ПВД. Изготовление фотографий, видеофильмов. Ремонт и сдача инвентаря.

## **Предполагаемый результат:**

### **Иметь представление:**

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него;

### **Знать:**

- Стороны горизонта;
- Виды ориентиров;
- Требования к туристическому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристические должности, их обязанности;
- Основные положения инструкции № 293;

- Правила дорожного, уличного движения, обозначение цветов светофора, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Состав простейшей медицинской аптечки и обязанности санитаря.

### **Уметь:**

- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Ориентироваться по следам»
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Вязать туристические узлы ткацкий, двойной проводник, булинь, схватывающие узлы, встречный
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, многоскоки, ускорения, кроссовый бег;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Ставить палатку и укладывать рюкзак.

## **Методические рекомендации.**

Планируя организацию туристской подготовки детей 11-16 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько календарный возраст, сколько на биологический.

Школьный возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее усваивают и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В.С.Фарфель). Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. Эти особенности также необходимо учитывать. Гибкость в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам (Л.П.Матвеев). Типичными для

воспитания гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основным методом воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений; основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Основные задачи занятий с юными туристами в группах начальной подготовки – укрепить здоровье детей и обеспечить их разностороннее физическое развитие; привить устойчивый интерес к занятиям туризмом; повысить общую работоспособность организма; обучить основам техники туристских упражнений.

Основные задачи на следующем этапе- дальнейшее укрепление здоровья детей на основе воспитания главных физических качеств , закаливание организма ,формирования и закрепления гигиенических навыков; воспитание волевых качеств.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Она позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности. На основе полученных результатов можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## **Библиографический список литературы.**

1. Алешин А.А. «Карта в спортивном ориентировании» - М., ФиС, 1983.
2. Алешин А.А., Серебrenников А.В. «Туристская топография». М., Профиздат, 1985.
3. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник. – М., ФиС, 1987.
4. Гуреев Н.В. «Активный отдых»;
5. Елаховский С.Б. «Бег к невидимой цели» М. ФиС, 1973.
6. Иванов Е.М. «Начальная подготовка ориентировщика» М. ФиС, 1985.
7. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов». – М., ФиС, 1990.
8. Козлова Ю.В. «Полевой туристический лагерь школьников» М. «Школа» 1997.
9. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». – М., Профиздат, 1987.
10. Костбур А.А. «Медицинский справочник туриста» М. Профиздат, 1990.
11. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.,ФиС, 1972
12. «Основы безопасности в пешем походе». – М., ЦРИБ «Турист», 1983.
13. «Разрядные требования по спортивному туризму на 1997-2000 г.» М. Госкомитет РФ по ФКСиТ.
14. «Физическая подготовка туристов». – М., ЦРИБ «Турист», 1985.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТУРИЗМУ

**Тема:** ТБ на занятиях. Планы, цели и задачи на учебный год. Что такое туризм?

**Тема 1.** Туристские походы; организация и проведение. Методика организации учебной работы в походе

**Тема 2.** Туристские походы — какие они бывают. Техника передвижения и техника безопасности в туристских походах.

**Тема 3.** Техника передвижения в пешем маршруте. Укладка рюкзака.

**Тема 4.** Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе. Как мы ориентируемся в пространстве и во времени.

**Тема 5.** Жизнеобеспечение участников туристских походов. Одежда.

**Тема 6.** Туристский бивак. Организация питания.

**Тема 7.** Погода. Одежда, обувь в летних туристских походах.

**Тема 8.** Установка палатки. Учебно-контрольные соревнования по туристской технике.

**Тема 9.** Учебные соревнования по технике туристского бивака. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ).

**Тема 10.** Элементы техники пешеходного туризма на дистанциях ТПМ. К чему мы должны быть готовы на маршруте туристского похода.

**Тема 11.** Естественные препятствия на пешеходных маршрутах (равнинных и горных). Техника движения и страховки (преодоление склонов).

**Тема 12.** Карта и компас. Движение по азимуту.

**Тема 13.** Измерение расстояний. Туристский бивак летом в зоне леса.

**Тема 14.** Туристский бивак летом в зоне безлесья.

**Тема 15.** Учебные соревнования по технике ориентирования (азимутальное ориентирование).

**Тема 16.** Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям на дистанциях пешеходного, велосипедного и лыжного туризма.

**Тема 17.** Что необходимо в походе: туристское снаряжение.

**Тема 18.** Естественные препятствия на пешеходных маршрутах. Водные препятствия.

**Тема 19.** Техника переправы. Страховки при ее осуществлении.

**Тема 20.** Топографическая, туристская и спортивная карты. Условные знаки и работа с картой.

**Тема 21.** Организация питания в оздоровительных туристских походах. Учебные соревнования по технике передвижения.

**Тема 22.** Подъем — траверс — спуск. "Короткие" дистанции на соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного (горно-пешеходного) и лыжного туризма.

**Тема 23.** Методика судейства соревнований. Чему мы учимся в походе.

**Тема 24.** Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного маршрута и лыжного маршрута.

**Тема 25.** Глазомерная съемка маршрута (измерения на местности, подготовка схемы). Погода, одежда и обувь в туристских походах зимой и в межсезонье.

**Тема 26.** Учебные соревнования по технике ориентирования (заданное направления). "Длинные" дистанции (маршруты) в соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного и лыжного туризма.

**Тема 27.** Спортивные туристские походы. Спортивная классификация и разряды.

**Тема 28.** Естественные препятствия на водных маршрутах. Техника движения. Спасательные работы на воде.

**Тема 29.** Техника и тактика спортивного и туристского ориентирования. Туристский бивак зимой и в межсезонье в зоне леса и в безлесье. Учебные соревнования по технике передвижения (переправы).

**Тема 30.** Туристский маршрут: выбор района, разработка маршрута, составление плана похода, маршрутная документация.

**Тема 31.** Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание доврачебной помощи.

**Тема 32.** География спортивного туризма. Туристская картография и литература.

**Тема 33.** Учебные соревнования по технике спасательных работ (оказание доврачебной помощи).

**Тема 34.** Транспортировка пострадавшего