

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детский оздоровительно-образовательный центр  
«Волжский берег»

Рассмотрена  
и одобрена на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
директор  
МБОУ ДОД ДООЦ «Волжский берег»  
\_\_\_\_\_ М.А. Назарова  
\_\_\_\_\_ 2014 г.

## Дополнительная образовательная программа «Основы туризма»



Нормативный срок реализации 6 лет  
возраст детей - 9-14 лет.

Автор-разработчик: Назарова М.А.  
директор

С. Сомовка 2014 г.

## **Пояснительная записка**

### ***Направленность дополнительной образовательной программы***

Программа имеет туристско-краеведческое направление, основана на получении обучающимися знаний, умений и навыков в спортивном туризме, спортивном ориентировании, проведении походов, а так же на изучении вопросов автономного существования человека в природе и здорового образа жизни. Освоение программы способствует гармоничному развитию личности ребенка, реализации интеллектуального, физического и нравственного потенциалов воспитанников.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.**

В современном мире человек всецело зависит от тысяч неизвестных ему людей, которые где-то сеют пшеницу, пекут хлеб, шьют одежду, производят то, что окружает нас. Пока мы в обществе, вместе – мы можем все. Но вдруг вынужденно оказавшись вне общества, без всех его благ и достижений цивилизации человек погибает от голода в окружении дикорастущих съедобных растений или замерзает от холода не сумев соорудить простейшее укрытие. Нас этому не учат! Нас не подружили с природой! Мы почти ничего не знаем о том, что происходит за пределами нашей урбанизированной среды обитания. Так может, стоит выйти за эти пределы и постараться лучше познать окружающий нас мир и жить в согласии с ним, а не быть «повелителем природы», превращая ее в свалку своих отходов.

Поставить эти вопросы перед учащимися, а так же показать путь к ответам, и призвана эта программа. Туристско-краеведческая работа, организация походов по родному краю, занятия спортивным ориентированием и спортивным туризмом – это путь к жизни в гармонии с природой!

### **Возраст детей**

Курс обучения охватывает детей с 7 до 15 лет, проявляющих интерес к туризму, допущенных по состоянию здоровья к занятиям, связанных с физической нагрузкой, и осуществляется через прохождение трех ступеней подготовки.

## Цель и задачи программы

*Цель:* формирование у воспитанников устойчивого интереса к туризму.

*Задачи:*

1. привитие интереса к занятиям спортом;
2. знакомство с историей развития туризма и специальной терминологией
3. овладение основными понятиями техники туризма и спортивного ориентирования, элементарными приемами техники преодоления препятствий;
4. приобретение практических умений и навыков в подборе снаряжения, в организации привалов и ночлегов;
5. овладение основными понятиями автономного существования в природе;
6. достижение воспитанниками уровня начальной физической подготовки.

### Ожидаемые результаты после освоения программы

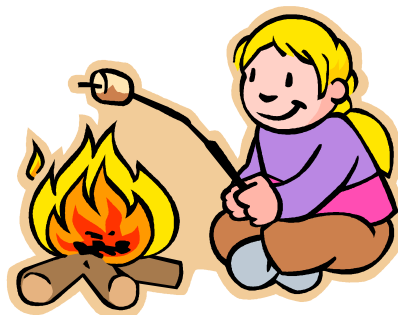
Воспитанники должны:

#### должны знать:

- историю развития туризма в России;
- технику безопасности при подготовке к походу, при передвижении по маршруту, при организации бивака;
- критерии оценки здоровья;
- профилактику заболеваний и травматизма;
- порядок действий при вынужденном автономном существовании;
- виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение;

#### должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- организованно передвигаться во время похода;
- преодолевать естественные препятствия;
- ставить палатку;
- обустраивать бивак;
- оказывать первую помощь при ранении: обрабатывать рану и накладывать повязку;
- соблюдать гигиенические требования во время похода;
- надевать страховочную систему, вязать узлы на системе;
- преодолевать пешеходную дистанцию 1-го класса сложности
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП).



### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Подготовка и проведение походов	1ч	1ч

<b>2</b>	Здоровый образ жизни и медицинская подготовка	<b>1ч</b>	<b>1ч</b>
<b>3</b>	Автономное существование	<b>1ч</b>	<b>1ч</b>
<b>4</b>	Спортивное ориентирование	<b>1ч</b>	<b>2 ч</b>
<b>5</b>	Спортивный туризм	<b>1 ч</b>	<b>2 ч</b>
<b>6</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>-</b>	<b>2 ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>5 ч</b>	<b>9 ч</b>

## **Примерное содержание учебной программы**

### **1. Подготовка и проведение походов**

#### ***Снаряжение для туризма.***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Одежда и обувь для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Устройство туристской палатки

#### ***Туристский бивак***

Что такое привал и бивак. Основные требования к месту привала и бивака в походе (противопожарные меры и правила охраны природы). Уборка места привала. Снятие бивака. Правила выбора места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Безопасное поведение около костра.

#### ***Правила движения в походе, обеспечение безопасности***

Поход и прогулка. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Опасность отставания отдельных участников от группы. Соблюдение дисциплины – основа безопасности в походе.

#### ***Техника преодоления естественных препятствий***

Движение по тропам и дорогам с покрытием. Естественные препятствия и их характеристика: травянистая местность, лесные заросли и завалы, склоны и подъемы, песчаный грунт. Техника передвижения по ним. Страховка и самостраховка при преодолении естественных препятствий.

#### ***Проведение походов.***

Проведение однодневных походов с отработкой навыков подготовки личного и группового снаряжения, организованного передвижения, преодоления естественных препятствий и организации туристского бивака.

#### ***Подведение итогов похода.***

Разбор действий отдельных участников и всей группы в целом. Отчеты за свою работу ответственных по постоянным должностям.

*Практические занятия:* Подготовка отчета о походе. Обработка фото- и видеоматериалов. Ремонт туристического инвентаря и снаряжения.

## **2. Здоровый образ жизни и медицинская подготовка**

### ***Понятие о ЗОЖ, составляющие ЗОЖ***

Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Объективные и субъективные критерии оценки здоровья. Сущность здорового образа жизни. Мотивация на здоровый образ жизни. Основные составляющие ЗОЖ: двигательная активность и отказ от вредных привычек.

### ***Первая помощь***

Походный травматизм. Помощь при различных травмах и ранениях. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Практические занятия:* Оказание первой помощи при ранениях: обработка раны и наложение повязки. Первая помощь при растяжениях, вывихах и переломах.

### ***Гигиена туриста***

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

## **3. Автономное существование**

Понятие об автономном существовании человека. Схема действий в первые минуты аварии, экстремальной ситуации, вынужденной автономии. Подача сигналов бедствия. Алгоритм действий при потере ориентировки.

*Практические занятия:* Практическое знакомство с оборудованием, используемым при подаче сигналов бедствия. Изготовление самодельного компаса. Комплектование аварийно-спасательного набора.

## **4. Спортивное ориентирование**

### ***Введение, спортивная карта и компас.***

История спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Карта для спортивного ориентирования: условные знаки, масштаб, сечение рельефа. Жидкостной компас: виды, устройства, назначение.

*Практические занятия:* изучение приемов работы с компасом на местности; соответствие местности и условных знаков

### ***Приемы ориентирования.***

Ориентирование карты, чтение карты, чтение местности. Измерения по карте и на местности. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Понятие о «привязке» КП и выбор пути движения.

*Практические занятия:* Упражнения для развития глазомера, памяти, пространственного воображения. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд КП.

### ***Соревнования по ориентированию***

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **5. Спортивный туризм**

### ***Спортивный туризм как вид спорта***

Понятие о спортивном туризме, как виде спорта. Дисциплины, входящие в спортивный туризм. Основные правила соревнований.

### ***Экипировка для спортивного туризма***

Экипировка участника для спортивного туризма. Личная страховочная система. Веревки и карабины, применяемые в соревнованиях по спортивному туризму. Значение экипировки для безопасности спортсмена.

*Практические занятия:* Узлы, применяемые в спортивном туризме. Обвязывание в личную страховочную систему. Пользование различными типами карабинов. Бухтование веревки.

### ***Преодоление этапов пешеходной дистанции***

Технические этапы пешеходной дистанции, их характеристика. Понятие о классе дистанции.

*Практические занятия:* Техника индивидуального преодоления этапов. Страховка и самостраховка при преодолении этапов.

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в соревнованиях в индивидуальном прохождении на дистанциях первого и второго класса сложности

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

*Практические занятия:* акробатические упражнения, упражнения на равновесие и координацию; бег на короткие и длинные дистанции, различные прыжки, метание; лыжная подготовка; подвижные игры и эстафеты (из школьной программы по физкультуре, согласно возрасту)

### ***Специальная физическая подготовка***

*Практические занятия:* упражнения на развитие быстроты (бег из различных исходных положений, с внезапной сменой направления, с внезапными остановками), выносливости (кроссовая подготовка на различных по рельефу участках местности, смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега), ловкости (кувырки, перекаты, перевороты, падения из различных положений и в различных условиях), силы (с использованием веса собственного тела).

### **Методическое обеспечение программы**

Общий срок реализации программы 21 день.

#### ***Отличительные особенности данной программы от уже существующих.***

В отличие от узкоспециализированных программ в области туризма, предлагаемая программа комплексная. Учащиеся получают знания не только по основам туризма и краеведения, но и по географии, истории, физической культуре, способам автономного существования в природе, основам здорового образа жизни и первой медицинской помощи.

#### ***Формы и режим занятий.***

Занятия проводятся, как правило, не менее двух раз в неделю и подразделяются согласно учебно-тематического плана работы на теоретические и практические. Формы проведения занятий: лекция, беседа, игра, викторина, соревнование, поход, экскурсия, учебно-тренировочное занятие. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, видеофильмов, специального снаряжения.

## **Список оборудования, используемого при организации внеклассной работы по туризму**

1. Веревка основная статическая – 160 м
2. Веревка основная динамическая – 120 м
3. Веревка вспомогательная – 30 м
4. Карабины разные – 32 шт
5. Жумары – 6 шт
6. Восьмерки – 6 шт
7. Блоки разные – 4 шт
8. Личные страховочные системы – 14 шт
9. Каски – 6 шт
10. Компасы спортивные – 10 шт
11. Карты для ориентирования
12. Палатки разные – 8 шт
13. Мешки спальные – 16 шт
14. Сидушки – 20 шт
15. Рюкзаки – 8 шт
16. Коврики туристические – 3 шт
17. Костровое оборудование – 1 комплект
18. Котелки разные – 4 шт
19. Оборудование для кухни (половники, ножи, доски разделочные и т. д.)
20. Фонари – 2 шт
21. Инвентарь для хозяйственных работ (топор, пила, лопата и т.д.)



## Литература:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская Литература, 1975.
4. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищ. Пром., 1980
5. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
6. Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1994.
7. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
8. Берман А. Е. Путешествие на лыжах. М., Физкультура и спорт, 1998.
10. Богатков С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
12. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
13. Великорецкий А. Н. Первая помощь до прихода врача Медицина, 1992.
14. Гамезо М. В., Говорухин А. М. Справочник офицера по военной топографии. М., Воениздат, 1998.
15. Гранильщикова Ю. В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1996.
16. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1993.
17. Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография. М., Воениздат, 1993.
18. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности., Просвещение, 1998.
19. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1999.
20. Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1998.