



ҚММФ бағдарламасы № 2 сұрта мектебі

«Келісілген»  
«Согласовано» 24.08.2020  
*Диев*  
Директордың тәрбие  
ісі жөніндегі орынбасары  
Беталова Д.К.

**План работы  
туристического кружка «Жас-турист»  
на 2020-2021 учебный год**

Руководитель: Редькин В.А.

## **Пояснительная записка.**

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### **1. В области образования:**

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

#### **2. В области воспитания:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствованию 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.

#### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий занимаются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Записываются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчёта о проделанной работе в походах и на экскурсиях )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: взаимный, самоконтроль, контроль усвояемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, психического и других форм воспитания.

### **Формы работы.**

1. Активные: участие в туристических слётах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, 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.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

**По завершении обучения кружковны должны**

**знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- 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;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолеть вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самообороны, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределить продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Этапы и сроки реализации.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

**Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).**

## Содержание 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 ремизного набора и штечки. Питание в походе (нормы расхода продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию bivака 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. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусками. Составление меню и расчет необходимого количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сахарей, 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 дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, шапочка, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или пуховый матрас, вкладыш, подушка, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаш, ручка, конверты, зенитур, 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 выходу.

*Групповое снаряжение.* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, чехлы, пол, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, щепочки, рукавицы, сухое горючее, расклевки, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как

заточить и развести пилу. Состав и назначение ремплетки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### 4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Кушание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Ежесуточный 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, растяжении мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусах насекомых, обморожениях, глазных 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, дрв, защищенность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Физические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экпозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, перилота. 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 расклинки дров. Как работать пилкой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное галодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской

печью, дранной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

#### **6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояния на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по сетке.

#### **7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (долаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (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. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам по заданным ориентирам (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

#### **8. Краеведение.**

История Богородицкого района. Город Богородицк и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Богородицка и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий. Сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Богородицкого района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и водчества. Практические работы с картами атласа Тульской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

#### **9. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с

перёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их проведение. Страхование и самостраховка. Игры на местности.

#### **10. Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёгу. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Содержательная часть программы.

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	Корректировка
1	Организация и комплектование группы.	03.09	1	
2	Введение в образовательную программу.	08.09	1	
3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	10.09	1	
4	Организация похода.	15.09	1	
5	Питание в походе. Составление рациона.	17.09	1	
6	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	22.09	1	
7	Спаривание. Личное спаривание.	24.09	1	
8	Групповое спаривание.	29.09	1	
9	Первая медицинская помощь.	01.10	1	
10	Первая медицинская помощь.	06.10	1	
11	Заблуждения.	08.10	1	
12	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	13.10	1	
13	Устройство бивака.	15.10	1	
14	Работа с палаткой.	20.10	1	
15	Работа с палаткой.	22.10	1	
16	Свёртывание лагера.	27.10	1	
17	Костёр, его виды.	29.10	1	
18	Разведение и поддержание костра.	03.11	1	
19	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	05.11	1	
20	Топографические карты.	10.11	1	
21	Спортивные карты.	12.11	1	
22	Компас. Стреление и работа с ним.	17.11	1	
23	Приёмы ориентирования карты по компасу.	19.11	1	
24	Определение расстояний и работа с компасом.	24.11	1	
25	Определение расстояний и работа с компасом.	26.11	1	
26	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	03.12	1	
27	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	08.12	1	
28	Сравнение двух способов ориентирования.	10.12	1	
29	Азимут истинный и азимут магнитный	15.12	1	
30	Краеведение. История Богородицкого района, его культурное наследие.	17.12	1	
31	Богородицк и его окрестности.	22.12	1	
32	Выполнение краеведческих заданий.	24.12	1	
33	Условные знаки.	12.01	1	
34	Условные знаки спортивных карт.	14.01	1	
35	Изучивление условных знаков.	19.01	1	
36	Сигналы бедствия.	21.01	1	
37	Закрепление навыка чтения условных знаков.	26.01	1	
38	Закрепление навыка чтения условных знаков.	28.01	1	
39	Рельеф местности.	02.02	1	
40	Географические особенности Тульской области и Богородицкого района.	04.02	1	
41	Богородицкий парк - рекреационная зона Богородицкого района.	09.02	1	
42	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	11.02	1	
43	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	16.02	1	
44	Чтение карт.	18.02	1	



45	Выработка навыка быстрого чтения карты. Комплексное чтение карты.	23.02	1	
46	Перенос КИ.	25.02	1	
47	Учебные соревнования.	02.03	1	
48	Учебные соревнования.	04.03	1	
49	Приёмы ориентирования карты.	09.03	1	
50	Приёмы ориентирования карты.	11.03	1	
51	Способы определения точки стояния.	16.03	1	
52	Способы определения расстояний на местности.	18.03	1	
53	Движение по азимуту. Богородицкий парк.	01.04	1	
54	Движение по азимуту. Богородицкий парк.	06.04	1	
55	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КИ.	08.04	1	
56	Учебные соревнования.	13.04	1	
57	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	15.04	1	
58	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	20.04	1	
59	Узлы.	22.04	1	
60	Узлы.	24.04	1	
61	Туристская песня.	29.04	1	
62	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика) Богородицкий парк.	04.05	1	
63	Развитие выносливости. Богородицкий парк.	06.05	1	
64	Игры на местности. Богородицкий парк.	11.05	1	
65	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. Богородицкий парк.	13.05	1	
66	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	18.05	1	
67	Учебные соревнования.	20.05	1	
68	Учебные соревнования.	25.05	1	

### **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 и соревнования помнут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникативности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

### **Рекомендуемая литература.**

#### **1. Нормативная:**

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И.Тысуд «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма», М., Просвещение, 1973.

#### **2. Туризм:**

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская протекция». – М.: Владос, 2000г.

#### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». – М.: ДОСААФ, 1969г.

#### **4. Подготовка и проведение похода:**

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы-слепые». М.: «Просвещение», 1987г.

#### **5. Краеведение:**

5.1. И.А.Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

#### **6. Зелёная аптека:**

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

#### **7. Медицина:**

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Пол ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

**«Жас турнет» туристический кружок**

<b>№</b>	<b>Ф.И.</b>	<b>Класс</b>
1	Алиев Расим	10 класс
2	Андрющенко Татьяна	10 класс
3	Байрамыди Диана	11 класс
4	Винокуров Владимир	11 класс
5	Винокуров Юрий	11 класс
6	Десятова Алина	11 класс
7	Келлер Юлия	11 класс
8	Козуб Виктория	11 класс
9	Крашаникова Дарья	10 класс
10	Синькова Карина	10 класс
11	Межидова Седя	11 класс
12	Полякова Александра	11 класс
13	Швецов Никита	10 класс
14	Швецов Павел	11 класс
15	Штанникова Алина	10 класс