

«Бекітемін»
«Утверждаю»
«Балқашино ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
Директоры
Келлер Ф.Н.



«Келісілген»
«Согласовано»
«Балқашино ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
ТЖ жөніндегі директорының
орынбасары Белялова Д.К.

Белялова
27.08.2022 г.

План работы туристического кружка «Жас-турист»

Руководитель: Редькин В.А.

2022-2023 учебный год

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 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.

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 зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются 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, отчета 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: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Подуактивные: 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 кружковцы 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;
- преодолевать 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 само страховки, 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 распределять 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) - май, июнь.

Программа рассчитана на 35 часа (1 час в неделю).

Содержание программы

1. Введение (2 часа)

Теория. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеofilьма). Инструктаж по ТБ.

2. Ориентирование на местности. (9 часов)

Теория. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

Практические занятия. Чтение и изображение топознаков.

Расчет расстояния на карте с помощью линейки, пистки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «вд глаза» и шагами.

3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)

Теория. Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической трассы препятствий.

Практические занятия. Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных препятств: навесная переправа, переправа по бревну с периллами.

Прохождение туристической полосы препятствий.

4. Материально – техническая база похода. (7 часов)

Теория. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

Практические занятия. Составление меню и раскладка продуктов для похода.

Распределение веса на маршрут.

4. Основы медицинской подготовки. (8 часов)

Теория. Общие гигиенические требования в походе.

Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Виды повязок.

Вывихи. Раны и осадности. Переломы.

Укусы змей и насекомых.

Практические занятия. Наложение повязок на рану.

Иммобилизация конечностей при переломе.

Остановка кровотечения с помощью жгута.

Оказание помощи при потере сознания.

**Календарно – тематический план
«Туризм»**

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения		Примечания
		План.	Факт.	
1. Введение (2ч.)				
1.	Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.	06.09		
2.	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.	13.09		
2. Ориентирование на местности.(9ч.)				
3.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.	20.09		
4.	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	27.09		
5.	Компас. Азимуты прямой и обратной. Определение азимута.	04.10		
6.	Способы ориентирования по местным признакам	11.10		
7.	Чтение и изображение топошпалов.	18.10		
8.	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.	25.10		
9.	Определение азимута. Движение по азимуту.	08.11		
10.	Разработка похода.	15.11		
11.	Измерение расстояния «на глаз» и шагами.	22.11		
3. Техника пешеходного туризма. (9ч.)				
12.	Основные приемы страховки.	29.11		
13.	Узлы.	06.12		
14.	Основные и вспомогательные веревки.	13.12		
15.	Карабины.	20.12		
16.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.	27.12		
17.	Вязание узлов на время.	10.01		

18.	Надевание страховочной системы на время.	17.01		
19.	Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление волных преград, навозная переправа, переправа по бревну с перилами.	24.01		
20.	Прохождение туристической полосы препятствий.	31.01		
4.	Материально – техническая база похода (7ч.)			
21.	Личное и групповое снаряжение	07.02		
22.	Костровое оборудование.	14.02		
23.	Техника безопасности с примусом.	21.02		
24.	Организация питания в походах разной продолжительности.	28.02		
25.	Правила приготовления походных блюд.	07.03		
26.	Составление меню и раскладка продуктов для похода.	14.03		
27.	Распределение веса на маршрут.	28.03		
5.	Основы медицинской подготовки. (8ч.)			
28.	Общие гигиенические требования в походе.	04.04		
29.	Требования к одежде и обуви.	11.04		
30.	Питьевой режим. Обеззараживание воды.	18.04		
31.	Виды повязок.	25.04		
32.	Выпихи. Раны и ссадины. Переломы.	02.05		
33.	Укусы змей и насекомых.	16.05		
34.	Наложение повязок на рану.	23.05		
35.	Оказание помощи при потере сознания.	30.05		

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. 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.: ЦДОТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкут «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 игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топографии и ориентирование. Туристская техника:

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

4. Подготовки и проведение похода:

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

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

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «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. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Список участников кружка «Жас-турист»

1. Алексеева Наталья
2. Анацкий Александр
3. Андреева Александра
4. Буддаков Владимир
5. Васина Виктория
6. Гуров Пикита
7. Зырянова Людмила
8. Кункель Дарья
9. Макаренко Александр
10. Межидов Анзор
11. Мустафина Альбиша
12. Сиберт Ольга
13. Тюкова Диана
14. Тютрин Владимир
15. Шагиня Давид