

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО  
МБОУ «Лицей «ФТШ» города Обнинска

Среднее общее образование  
Внеурочная деятельность

Рабочая программа  
«Основы туризма и краеведения»  
туристско-краеведческого клуба «Бегущие по волнам»

Класс 10-11

66 часов

Цель работы клуба: удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

### Содержание

Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для степенного похода. Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.

Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Способы ориентирования в походе.

Основные сведения о природе, истории, культуре региона. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи. Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.

Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой медицинской помощи в походе. Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

### Планируемые результаты обучения

#### *Предметные:*

- сформировать общее понятие о туризме и краеведении;
- сформировать специальные знания в вопросах туристского снаряжения, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- сформировать основные туристские навыки и умения;
- способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- познакомить с историей Российского туризма, перспективами развития туризма в родном регионе.

#### *Личностные:*

- формирование основ здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде и людям;
  - обеспечение условий для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
    - сформированность ценностного отношения к труду, стремления преодолевать трудности на пути к цели;
    - развитие любознательности, познания окружающего мира и себя;
    - сформированность более полное представление о своей Родине;
    - сформированность ценностного и бережного отношения к природе и окружающему миру;
    - сформированность ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни.

#### *Метапредметные:*

- развитие способности контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- развитие умения творчески подходить к решению нестандартных ситуаций.

В результате освоения программы предусматривается приобретение знаний и умений, необходимых для успешного участия в 3-х дневном байдарочном походе по рекам Воря и Угра Калужской области 07,08, 09 мая 2023 г. с выполнением краеведческой работы и пребывание в июле – августе 2023 г. в туристско – экологическом палаточном лагере на о.Хачин на оз.Селигер Тверской области.

### Виды деятельности

Предусматривается проведение групповых занятий, а также возможность индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга.

При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия.

Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Работа объединения в сентябре- октябре направлена на подведение итогов 2-х недельного байдарочного похода по рекам Калужской области – Рессете и Жиздре с 18.07.2022 г. по 31.07.2022 г., оформлению паспорта маршрута и экспедиционного журнала, выпуску стенгазеты, созданию видеофильма., информационных материалов на сайт школы.

### Тематическое планирование

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	<b>Основы туристской подготовки</b>		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для степенного похода.	Составление перечня личного и группового снаряжения для степенного похода. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана графика движения

1.5.	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.6.	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
1.9.	Технические характеристики байдарки «Таймень»	Изучение инструкции по сборке и разборке байдарки «Таймень»	Тренинг сборки и разборки байдарки
2.	<b>Топография и ориентирование</b>		
2.1.	Понятие о топографической карте. Условные знаки.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение топографических знаков.
2.2.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Измерение и построение азимутов.
2.3.	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.4.	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния.
2.5.	Ориентирование с использованием спутникового навигатора.	Принципы работы спутникового навигатора. Программы навигации для смартфонов.	Запись трека движения, определения координат заданной точки. Движение к заданной точке с помощью навигатора.
3.	<b>Краеведение</b>		
3.1.	История и природа района проведения похода.	Основные сведения о природе, истории, культуре региона.	Знакомство с картой региона похода.

3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
3.3.	Изучение района путешествия.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Походная медицинская аптечка.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на степенной поход.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах.	Оказание первой доврачебной помощи. Наложение повязок. Изготовление носилок для переноски пострадавшего.
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Простейшие приемы контроля физического состояния.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3.	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Упражнение на развитие выносливости, быстроты, развитие силы и гибкости

**Итого:** 26 часов отводится на теоретические занятия и 40 часов на практические.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. // Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10. [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/2010\\_9/golov1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/2010_9/golov1.html)
2. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
3. Константинов Ю. С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: Автореф. дис. . док. пед. Наук. – М., 2003.
4. Константинов Ю.С. – Туристы-краеведы, программы для системы дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2014.
5. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
6. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
7. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Туризм и краеведение/. Под общей ред.: Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – 2001.
8. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис. . док. пед. наук. -М., 1989.-33с.
9. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М.: ЦДЮТК РФ, 2001.
10. Сытина А.П. – Туризм как активная форма отдыха детей, Внешкольник №2 (170) / 2016.
11. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.