

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АНСАЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ИМЕНИ ГАДЖИМУРАДА АСХАБОВИЧА НУРАХМАЕВА»
БОТЛИХСКОГО РАЙОНА С.АНСАЛТА, РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
школьного туристического клуба
«Юный турист»

Пояснительная записка.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать полезен - он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете, - "Без странствований не создается ни одна индивидуальность".

Отсюда возникает императив: каждому учащемуся независимо от его склонностей, желаний, увлечений школа за годы учебы должна дать некоторую порцию туризма.

Познавательные и спортивные возможности туризма создают благоприятные условия для интересного и полезного в образовательном и воспитательном отношении проведения досуга школьников. Поэтому туризм должен занимать значительное место в свободном от учёбы времени школьников, в период каникул, в воскресные и праздничные дни и являться одним из основных направлений внешкольной воспитательной работы.

Школьный туризм тесно связан с краеведением. Большая часть туристских походов, экскурсий и путешествий школьников имеет краеведческое содержание.

Целью разработанного курса является привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу. Оно является составной частью социального развития и повышения уровня жизни населения и дальнейшего улучшения здоровья и отдыха, даёт реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

Задачи:

- 1.Выявление основных видов туризма.
- 2.Развитие общего кругозора учащихся.
- 3.Выделение основных правил поведения в природе. совершенствование мастерства юных туристов;
- 4.Привлечение к активным занятиям туризмом учащихся всех возрастов.
- 5.Подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.

Курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области.

Обучения дает специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь, учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовясь стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору-проводнику.

Обучаясь по программе, юные проводники специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строению рельефа, топографии, особенностям ориентирования в лесу. Программа года предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма – изучение правил туристических соревнований, вопросов организации и проведения соревнований по пешеходному туризму среди школьников, оценки их результатов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Введение

Понятие о туризме. Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины ее необъятности, красоты, растительного и животного мира, ее несметных богатств.

Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма Пешеходные походы. Чем полезны и интересно походы и путешествия. Рассказ о русских путешественниках Никитин, Конюхов, Шпаро и другие. Просмотр слайдфильмов или видеофильмов. Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности Памятники (сел, района) истории, культура сел и района. Интересные люди сел, района, города, стран.

Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения записи на экскурсии. Проведение экскурсий. Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе.

Устройство и оборудование бивака

Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка место бивака организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака.

Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование

Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентирования. Строение компаса, работа с ним. План местности. Схема местности. Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования топографические карты. Ориентирование по простейшим ориентирам. Ориентирование по местным признакам. Знаки обозначения дистанции ориентирования. Оборудование для установки ориентирования. Особенности ориентирования зимой. Ориентирование в незнакомой местности, по выбору.

Преодоление естественных препятствий на маршруте.

Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий зимой подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением. Внутрикружковые соревнования по полосе препятствий. Туристские узлы: встречный» прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка.

Топографическая подготовка.

Топографические условные знаки. Масштаб. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Топографический диктант (вычерчивание карты с помощью условных знаков по тексту). Изображение плана местности.

Самоуправление в походе.

Обязанности в группе. Командир. Оформление походной документации. Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода. Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов. Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу. Реммастер. Список ремнабора. Санитар. Состав походной аптечки.

Туристское снаряжение.

Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы. Практические занятия; Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом.

Физическая подготовка туриста.

Каждое занятие, независимо от темы программы, • начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать

занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек.

Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой, где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод - быстрота; переменный метод - выносливость; игровой метод - игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

Первая доврачебная помощь в походе.

Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении.

Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями: замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений.

Гигиена туриста

Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

Практические занятия: нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях.

Действия человека в экстремальных ситуациях

Профилактика аварийных ситуаций. Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу.

Практические занятия: определение времени по солнцу, по компасу, по луне, по созвездию Большая Медведица.

Питание в туристском походе

Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов.