Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Гаровка 2
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

**Согласовано**
**На педагогическом совете**
**Протокол № 7 а**
**От «30» мая 2019 г.**

**Утверждаю**
**Директор МБОУ СОШ с. Гаровка-2**
**И.В. Белашова**
**«30» мая 2019 г.**
**Приказ № 32 о/д**

# Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

# «Азбука туризма»

**Возраст детей 10-17 лет**

Срок реализации: ***1 год***

**Руководитель**:
Скотнев А.Н.,
учитель физической культуры

с. Гаровка-2

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представьте себе, что вы с несколькими приятелями, подобно Робинзону Крузо, оказались на необитаемом острове. Привычный уклад жизни нарушен. Вся деятельность направлена на обеспечение первостепенных нужд. Оставшись один на один с природой, ты постигаешь истинные жизненные ценности…и восхищаешься творением Создателя.

Двадцатый и двадцать первый век, как время научно – технической революции, продвинули развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно они принесли и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном сосуществовании. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ образования детей Министерства образования РФ, дополняет и у углубляет программы курсов «ОБЖ», «Биология», «Технология», «Краеведение», «Физическая культура».

Программа секции рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Азбука туризма» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

В подготовке к занятиям необходимо использовать различного рода литературу: научную, научно-популярную, художественную, местную и периодическую печать, справочники и др.

Перед учащимися должна стоять ближняя и доступная цель - экскурсии, творческие дела, подготовка проектов, умение планировать и организовывать походы, спасательные работы, благоустраивать территорию с учетом наиболее экономичного и экологически чистого использования представленного вокруг материла.

Секция «Азбука туризма» - это детско-юношеское объединение ребят. В котором воспитываются такие качества: отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

***ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:***

Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам выживания в экстремальных ситуациях.

***ЗАДАЧИ:***

- ✓ формировать знания о человеке как целостной биологической системе, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- ✓ формировать ответственное отношение к окружающей среде;
- ✓ следить за развитием умственного, физического, экологического здоровья;
- ✓ обучение практическим умениям и навыкам для обеспечения безопасности учащихся;
- ✓ защита жизни и здоровья учащихся в чрезвычайных ситуациях;
- ✓ приобщение к здоровому образу жизни.

Курс рассчитан на 1 год обучения. Материал программы может быть предложен для освоения учащимися 3 – 11 –х классов общеобразовательных школ.

Секцию «Азбука туризма» могут посещать ребята, проявляющие интерес к туризму.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными вопросами, подготовкой и защитой проектов. А в каникулярное время и летом в конце учебного года организацией и проведением туристических походов.

Предлагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие личности.

Объем материала подобран и рассчитан на проведение занятий по 4 часов в неделю Всего 144 часа.

Количество обучающихся в группе может 15 человек.

## *УМЕНИЯ И НАВЫКИ:*

1…Проводить, организовывать походы, игры, мероприятия
2. Выработать навыки поведения в экстремальных ситуациях, сознательное отношение к личной безопасности.
3. Укрепить приобретенные способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих условиях.
4. Оказывать первую помощь пострадавшим.

Данная программа рассчитана на последовательное овладение умениями и постоянное их совершенствование. Основной идеей в подаче материала является личностно – ориентированный подход, необходимый для развития творчества, ответственности.

Формы и методы организации работы секции: экскурсионная, трудовая, оформительская, игровая, практическая, двигательная, бытовая, экспериментальная, общение.

## ***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.***

| №П/П | Разделы | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Введение. Организация работы кружка. | 1 | | 1 |
| 2. | Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы. | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Основные правила укладки рюкзака | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Устройство карабина и страховочной системы | 1 | 3 | 4 |
| 5. | Основные способы звуковой сигнализации | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Основные виды костров | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Топографические карты и знаки | 1 | 3 | 4 |
| 8. | Устройство компаса | 1 | 1 | 2 |
| 9. | Способы ориентирования | 2 | 5 | 7 |
| 10. | Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах | 1 | 4 | 5 |
| 11. | Правила передвижения по пересеченной местности | 1 | 4 | 5 |
| 12. | Личное снаряжение | 2 | 2 | 4 |
| 13. | Основные виды узлов | 1 | 3 | 4 |
| 14. | Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь | 2 | 5 | 7 |
| 15. | Животный и растительный мир представляющий опасность для человека | 1 | 1 | 2 |
| 16. | Профилактика и помощь при отравлениях и укусах | 2 | 2 | 4 |
| 17. | Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев | 2 | 3 | 5 |
| 18. | Подготовка к походу | 2 | 2 | 4 |
| 19. | Основные меры безопасности в походе | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Разработка маршрута похода | 1 | 1 | 2 |
| 21. | Участие в пешеходном походе (лето) | | 72 | 72 |
| 22. | Участие в лыжном походе (весна) | | | |
| 23. | Участие в спелеологическом походе (осень) | | | |
| 24. | Участие в водном походе (лето) | | | |
| | **ВСЕГО:** | **26** | **110** | **144** |

6.2. **Календарно-тематический план**

| № | Тема | Общее количество часов | | Дата |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | |
| 1. | Введение. Организация работы кружка. | 1 | | |
| 2. | Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы.<br>Обязанности руководителя, штурмана, санитара, кострового и т.д.<br>**Практическая часть:** *составление плана работы согласно обязанностям в походе.* | 1 | 1 | |
| 3. | Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.<br>**Практическая часть:** *самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.* | 1 | 1 | |
| 4. | Устройство карабина и страховочной системы.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки, зажима.* | 1 | 3 | |
| 5. | Основные способы звуковой сигнализации.<br>**Практическая часть:** *подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.* | 1 | 1 | |
| 6. | Основные виды костров.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек.* | 1 | 2 | |
| 7. | Топографические карты и знаки.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте, ориентирование по карте.* | 1 | 3 | |
| 8. | Устройство компаса. Стороны света, Азимут, градусы.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса.* | 1 | 1 | |
| 9. | Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам ит.д<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков и способов ориентирования.* | 2 | 5 | |
| 10. | **Теоретическая часть:** Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны. Ориентирование в лесу, в степи.<br>**Практическая часть:** Игра: «Путешествие в пустыне». | 1 | 4 | |
| 11. | Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.<br>**Практическая часть:** *отработка практических* | 1 | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *навыков передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.* | | | |
| 12 | Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по умению подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.* | 2 | 2 | |
| 13 | Основные виды узлов: морской, встречный, скользящий, рифовый, восьмерка и т.д.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов.* | 1 | 3 | |
| 14 | Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.* | 2 | 5 | |
| 15 | **Теоретическая часть:** Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты. Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения.<br>**Практическая часть:** викторина по пройденной теме. | 1 | 1 | |
| 16 | **Теоретическая часть:** Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и уколов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.<br>**Практическая часть:** отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование. | 2 | 2 | |
| 17 | **Теоретическая часть:** Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.<br>**Практическая часть:** отработка практических навыков. Тестирование. | 2 | 3 | |
| 18 | Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов<br>**Практическая часть:** организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения. | 2 | 2 | |
| 19 | Разработка маршрута похода.<br>**Практическая часть:** *составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, составление маршрута похода, распределение должностных обязанностей.* | 1 | 2 | |
| 20 | Основные меры безопасности в походе. Объективные(не менее четырех) и субъективные (не | 1 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | менее шести) опасности в походе.<br>**Практическая часть:** *отработка практических навыков по выбору безопасного места для привала и ночлега.* | | | |
| 21 | Участие в пешеходном походе (лето) | | 72 | |
| 22 | Участие в лыжном походе (весна) | | | |
| 23 | Участие в спелеологическом походе (осень) | | | |
| 24 | Участие в водном походе (лето) | | | |
| | ИТОГО: | **26** | **118** | |
| | Всего: | **144** | | |

## ***МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:***

Занятия проводятся в кабинете и на прилегающей территории.

В кабинете есть необходимая литература по данной теме. Оборудованы рабочие места, имеется самое простое туристическое снаряжение (компасы, рюкзаки, палатки, лопатки) средства индивидуальной защиты (5), медицинская аптечка (1), спортивный инвентарь (4).

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный.

| **Наименование оборудования** | **Кол-во (шт)** |
|---|---|
| Противогаз ГП-7(размер 3) | 1 |
| Респиратор Р-2 | 1 |
| Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1 | 1 |
| Аптечка индивидуальная АИ-2 | 1 |
| Сумка санитарная | 1 |
| Носилки санитарные | 1 |
| Страховочная система Универсальная «Стандарт» | 3 |
| Верёвка страховочная спасательная 10 мм. | 50м. |
| Основная веревка 10мм. | 50м. |
| Карабины | 5 |
| Рюкзак | 10 |
| Жумары | 2 |
| Компасы | 1 |
| Функциональное спусковое устройство (восьмерка) | 1 |
| Ремкомплект | 1 |
| Медицинская аптечка | 1 |
| Палатка туристическая (двух и/или четырех местная/зимняя) | 3-5 |
| Костровое хозяйство и кухонный инвентарь | В комплекте |

## ***МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:***


1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,-М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М .,1991
4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993


## ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:***


1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
7. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002