

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Утверждаю:

Заместитель директора по УТР

Е.О.Ермишина

2020 года



Рабочая программа
туристического кружка

Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка Тарасова Т.В.

г. Осинники

2020 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 самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний по географии, истории Кузбасса, БЖ, 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:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому и духовному развитию,

обучение наставничеству «бывалых» туристов над новичками, формирование жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;

воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

развитие разнообразных практических навыков: самоуправления;

повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований, формирование бережного отношения к природе.

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 тренировок и тренировочных сборов с выездом на турбазу по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

ВВЕДЕНИЕ.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или видеофильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Конкурс путевых записей с тренировочных сборов и походов

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. распределение тем докладов.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка

продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Планирование «нитки» маршрута плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса,.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге..

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином»..

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином».

Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки .

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ - ТУРБЫТ.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА.

Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний допредметов.

ФИЗИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «взять с собой в поход». Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды ориентирования на туристских соревнованиях определение точки стояния

МЕТОДЫ РАБОТЫ:

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

ФОРМЫ РАБОТЫ.

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

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы).

Программа рассчитана на 144 часа (2раза по2 часа в неделю).

Литература

1. Беляков И.В., Павлов Е.А. Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзаков в туристическом походе. – М.,Мастерство,2016.
2. Варламов В. Г., Основы безопасности в пешем походе, Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва, 2013, с. 22.
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: С.-Петербург, 2018. - 144 с.
4. Грицак Ю.П. Организация самостоятельного туризма, Учебное пособие для студентов специальности «туризм»./ - Харьков: Экограф, 2008. - с. 164
5. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011-180 с.
- 6.Самойленко А.А. География туризма. – Ростов н/Д,Феникс,2006.
7. Черемисин П.А. Виды современного туризма. – СПб,Недра 2010
8. [www /turpohod/org](http://www.turpohod.org)

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Тео- рия	Практ ика
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2		
1,1.	Информация о работе кружка, анкетирование.	2	1	1
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	7	33
	Подготовка к туристскому слету.			
	Узлы	8		8
2	Личное прохождение этапов.	7		7
°	Разбор соревнований	2	2	
2..	Наведение этапов.	3		
2..	Командная работа на этапах.	5		5
2.	Страховка и сопровождение.	4	2	2
	Командное прохождение дистанции.	3		
2..	Тактика прохождения дистанции.	3	3	
2.1	Соревнования	4		4
2.1	Полигоны.	1		1
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	25	10	15
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	1	1	
3.3.	— Доврачебная помощь.	6	4	
3.4.	Составление раскладки.	5	3	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	1		1
3.6.	Походы.	8		8
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	57	10	47
4.1.	Условные знаки.	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	10		10
4.3.	Чтение рельефа.	4		4
4.4.	Изображение рельефа на карте.	4		
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	
4.6.	Движение по азимуту.	4		4
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	4		
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4		
4.9.	Соревнования	14		14
4.10	Полигоны.	7		7
5.	Общая физическая подготовка.	18		18
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6
5.2.	Спортивные игры.	4		4
5.3.	Силовая подготовка.	4		4
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4
	ИТОГО за период обучения:	144	30	114

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит:

успешное усвоение комплексной программы,
участие в соревнованиях, походах, туристических слётах.

Косвенными критериями служат:

создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности,
развитие чувства ответственности и товарищества,
воспитание духовно и физически здоровых, образованных патриотов страны.

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 соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, 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.

П Л А Н РАБОТЫ
 туристического кружка
 на 2020-2021 учебный год

№	Наименование тем	месяц	теория	практика	поход
1	Введение. Информация о работе кружка, анкетирование	9	2		
2	Спортивные игры, тренировки движения, сплоченности, навык.	10-11		Спортзал 12	
3	Специальная туристская подготовка	10-12	22	2	
4	Туристический быт, маршрут планирование и прохождение	9			Ст. Лужба 3дня(24)
5	Работа с веревками. Узлы	9		4	
6	Виды и правила соревнований	5	1	1	
7	Работа с карабинами и страхов.	9		2	
8	Компас. Движение по азимуту	4-5		1	
9	Полигоны по туристическому многоборью. Страховочное снаряжение-индивид. тренировок	12			Ст. Лужба 3дня(24)
	Маршрут планирование и прохождение, тренировки движения,	3			Ст. Лужба 3дня(24)
10	Составление отчета о походе	3	1		
11	Доврачебная помощь	4	2	2	
12	Командное прохождение дистанции Полигон по спортивному ориентированию	5			Ст. Лужба 4дня(32)
	Всего	144	28	12	104

Руководитель кружка



Т.В.Тарасова