

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Основы туристических навыков»**

10-15 лет

Составитель:
Кораблева Ирина
Валерьевна, учитель МХК
I кв. категории

г. Новая Ляля
2017 г.

1. Планируемые результаты

Закончив первый год обучения, учащийся должен:

знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- правила обустройства бивуака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила психологии общения в походе.

уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- разводить огонь, пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода
- работать индивидуально и в команде.
- выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3-х);
- выполнить «свой» раздел отчета о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пешеходный туризм	10	4	6
2	Туристические навыки	12	6	6
3	Туристическая подготовка	20	-	20
4	Техника и тактика туризма	20	2	18
5	Топография и ориентирование на местности	16	4	12
6	Основы выживания и медицинская подготовка	20	4	16
7	Основы выживания в экстремальной ситуации	6	4	2
8	Экология родного края	10	1	9
9	Практические занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте	10	-	10
10	Однодневные походы	16	-	16

3. Содержание

1. Пешеходный туризм

Теория: Правила организации самостоятельных тур. походов и путешествия. Основные правила организации турпоходов в школе и в районе. Цели и задачи похода, последовательность его подготовки. Комплектование группы и подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе. Выбор района похода и его изучение. Сроки проведения. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Подготовка снаряжения (личного и группового). Продукты питания (хранение, закупка, транспортировка, раскладка и составление меню). Техника безопасности в походах.

Практика: Практические занятия по организации туризма: обязанности

в походе; выбор района похода и разработка маршрута; личное и групповое снаряжение; подбор продуктов питания и нормы их потребления; правила поведения, техника безопасности на маршруте, на биваке. Ответы на вопросы викторины по различным темам. Решение кроссвордов. Эстафеты на выполнение туристических заданий. Конкурсы на лучшее составление проекта похода и т.д.

2. Туристические навыки

Теория: Выбор вещей для похода, укладка рюкзака (общие правила). Древесина и ее свойства. Выбор дров для костра. Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра, хранение и переноска очажных приспособлений. Виды палаток, их устройство и предназначение в зависимости от вида похода. Установка и укладка палатки.

Практика: Индивидуальная подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Разжигание различных видов костров. Устройство и установка палатки. Укладка рюкзака на время. Разжигание костра на время. Установка палатки на время.

3. Туристическая подготовка

Практика: Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением); игры на развитие быстроты («Эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней» и т.д.); игры на развитие силы («Туристическое регби», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Бой на переправе» и т.д.); игры на развитие ловкости (эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений); специальные упражнения (передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего); специальные упражнения в полевых условиях (прыжки через яму с водой,

канаву, ручей; прыжки по кочкам; прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног; прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки; переправа по бревну через овраг-ручей; переправа по качающемуся бревну; подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев; элементы скалолазания); эстафеты с использованием туристического снаряжения.

4. Техника и тактика туризма

Теория: Техника как составная часть туризма. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, маятник). Правила работы с веревкой. Выполнение спасательных работ. Выполнение и организация спасательных работ. Изучение правил по технике пешеходного туризма. Изучение общепринятых сигналов и знаков.

Практика: Умение вязать от 6 до 15 узлов (в том числе самостраховки). Самостраховка грудной и ножной обвязкой. Бухтование веревки, маркировка верёвки, работа со специальной «системой». Использование специальных приспособлений для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спуски («восьмерки», «рогатки», «лепестки»). Работа с карабинами и веревками.

Участие в соревнованиях.

5. Топография и ориентирование на местности

Теория: История возникновения карты. История возникновения компаса. Известные картографы России. История картографии. Карты и план: различия и сходства. Масштаб. Топознаки: рельеф, растительность, дороги и т.д. Определение расстояния по карте. Спортивные топознаки. Ориентирование с картой и компасом. Спортивное ориентирование и его история. Устройство компаса. Азимут и его нахождение.

Практика: Знакомство с различными картами. Их предназначение. Карты области, края, района. Диктанты по топографии (рельеф,

растительность, искусственные сооружения). Выход на местность сопоставлением топонимов. Компас. Азимут и расстояния. Путешествия по карте. Изготовление таблиц и отдельных карточек топографических знаков. Контроль знания топонимов, командные действия при групповом старте в ориентировании, действия каждого при азимутальном ходе, при ориентировании на маршруте.

Игры, викторины, конкурсы («Найди флаг», «Муравейник»). Викторины, кроссворды, точность, глазомер.

6. Основы выживания и медицинская подготовка

Теория: Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушье), отравление угарным газом, утопление. Ожога и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма). Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо. Укусы животных. Боли в области головы и горла. Болезни дыхательных путей. Инфекционные заболевания. Болезни желудочно-кишечного тракта. Отравления. Транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов. Использование лекарственных растений (сбор, сушка, хранение, применение).

Практика: Наложение повязок (бинтование: при ожогах, венозном и артериальном кровотечении). Наложение жгута. Наложение шин при различных переломах. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при обнаружении клеща, при укусе ядовитыми насекомыми и змеями. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавших. Изготовление носилок. Правила переноски пострадавшего. Использование лекарственных средств из походной аптечки. Сбор лекарственных растений. Изготовление носилок различных конструкций на время. Определение

лекарственных растений на учебном полигоне. Викторины на знание лекарственных средств и оказание первой медицинской помощи.

7. Основы выживания в экстремальной ситуации

Теория: Понятие об экстремальной ситуации в природе, их разновидности. Деятельность человека в природной среде. Вынужденная смена климата, географических условий. Часовые пояса. Автономное существование в природных условиях. Фактор одиночества. Совмещение в одном лице различных функциональных обязанностей. Вынужденная автономия. Подача сигналов бедствия.

Практика: Поиск растительных продуктов питания своей местности. Сооружение укрытия из подручного материала. Конструирование ловушек и силков для птиц и млекопитающих. Следопытство. Добывание и обеззараживание воды. Разведение огня без спичек. Групповые действия в экстремальных условиях. Подручные сигнальные средства. Изготовление укрытия. Викторины, прикладные эстафеты, игры: «Маугли», «Робинзоны».

8. Экология родного края

Теория: Туризм - охрана природы. Виды природоохранной деятельности туристов на маршруте. Наблюдения за погодой в походе. "Захоронение" бытовых отходов в походе. Виды природоохранной деятельности туристов.

Практика: Экскурсия-поход. Закрепление эколого-туристических умений и навыков в окрестностях места жительства.