

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 имени П.А.Любченко муниципального образования
Ленинградский район
МБОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением классных
руководителей

Кузьменко А.С.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Нечаева Л.В.
Приказ №1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Радькова М.В.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности "Краеведческий туризм"
для 10-11 классов

ст.Крыловская 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. В области предметной деятельности:

Знать:

- нормативные документы по туризму;
- основные термины и правила туристской деятельности;
- особенности организации туристского мероприятия;
- приемы преодоления различных препятствий;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования на местности;
- правила соревнований по туристскому многоборью;
- технику безопасности при проведении туристских мероприятий.

Уметь:

- разбить туристский бивак;
- организовать и провести туристский поход;
- преодолевать различные препятствия;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ориентироваться на местности;

2. Должны быть сформированы следующие личностные качества:

- умение оценивать свои действия в туристской деятельности;
- умение корректировать их в зависимости от ситуации;
- ответственно относиться к изучению основ туризма;
- потребность в ведении здорового образа жизни;
- умение сотрудничать с товарищами;
- умение обсуждать и анализировать.

3. Должны быть сформированы метапредметные качества:

- осознанное стремление к освоению знаний и умений;
- умение грамотно планировать и выполнять поставленные задачи;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (1 ч.)

История развития туризма в России. Виды туризма. Особенности и перспективы развития видов туризма. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Туристические возможности родного края. Задачи и содержание занятий. Техника безопасности во время занятий.

1. Организация и проведение туристских походов и путешествий (3 ч.)

1.1. Тема: Участники похода их права и обязанности (1ч.)

Права и обязанности участников туристского похода. Должности постоянные и временные. Постоянные должности: руководитель, зам. руководителя, завхоз, санитар, краевед, фотограф, ремонтник, летописец их обязанности. Временные должности: дежурные, костровые их обязанности.

1.2. Тема: Снаряжение, необходимое в туристских походах (1ч.)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Основные требования к снаряжению.

1.3. Тема: Организация стоянки. Типы костров и их назначение (1ч.)

Выбор места для привалов и ночлега. Основные факторы выбора места. Планирование стоянки (выбор места для костра, для забора воды, туалетов и складирования мусора).

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Работа с топором и пилой.

2. Питание в туристском походе. (4ч.)

2.1. Тема: Значение правильного питания в походе. (2ч.)

Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Питьевой режим на маршруте.

Список продуктов необходимых для однодневного похода. Вес и нормы дневного рациона.

2.3 Тема: Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. (2ч.)

Условия хранения и транспортировка продуктов в походе. Различные виды упаковки продуктов. Рецепты основных блюд: молочной каши, супы на консервах. Составление списка продуктов для однодневного похода. Приготовление пищи на костре. Упаковка продуктов.

3. Узлы. (14 ч.)

3.1 Тема: Виды верёвок и узлов. (4ч.)

Использование верёвок и узлов. Виды верёвок и узлов. Техника безопасности при работе с верёвками. Общие правила вязания узлов.

3.2Тема: Техника вязки узлов. (9 ч.)

Использование простейших узлов техника их вязания: восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий, шкотовый, 8 встречная, булинь, рифовый.

3.3 Контрольное занятие. (1ч.)

Игра - соревнования по вязанию узлов.

Практические занятия:

Вязание узлов.

4. Техника движения и преодоления препятствий (8 ч.)

4.1. Тема: Правила движения группы на маршруте. (1 ч.)

Порядок движения группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, через заросли кустарников, завалы. Отработка техники движения по тропам: по лесу, через завалы, заросли кустарника.

4.2 Тема: Организация страховки и самостраховки. (1 ч.)

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки. Правила пользования альпенштоком. Использование альпенштока на склонах.

4.3. Техника передвижения по пересечённой местности. (1 ч.)

Правила движения по травянистым склонам. Снаряжение необходимое для передвижения по пересечённой местности. Отработка техники движения при подъёме и спуске со снаряжением и без него (подъём, траверс, спуск).

4.4. Тема: Техника движения по заболоченной местности (1 ч.)

Преодоление заболоченного участка по кочкам и с помощью жердей (кочки, гать). Отработка техники движения по заболоченной местности.

4.5. Тема: Техника преодоления реки, оврага различными способами. (2 ч.)

Снаряжение необходимое для наведения переправы через реку, овраг. Организация навесной переправы с командной страховкой.

Организация переправы по двум параллельным верёвкам. Транспортировка груза.

4.6. Переправа по бревну, маятник. (2 ч.)

Правила движения по бревну и маятником. Организация страховки. Отработка техники движения при переправе по бревну и маятником.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация страховки.

Использование альпенштока на склонах.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. (2 ч.)

5.1. Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (1ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Сопrotивляемость организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Гигиенические требования к обуви, одежде и снаряжению. Самоконтроль.

5.2. Тема: Оказание доврачебной помощи при кровотечениях и отравлениях, при ожогах и обморожениях. (1ч.)

Виды кровотечений. Обработка ран, ссадин. Оказание помощи условно пострадавшему. Оказание доврачебной помощи при отравлениях. Различные степени ожогов. Оказание помощи при термических ожогах, при переохлаждении и обморожениях.

Оказание помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Практические занятия:

Применение средств личной гигиены на занятиях и в походах. Подбор одежды и обуви к занятиям и походу.

Оказание помощи условно пострадавшему.

Комплектование походной аптечки.

6. Топография и ориентирование (2 ч.)

6.1. Тема: Условные топографические знаки (1ч.)

Масштабные и немасштабные, площадные и контурные знаки.

Изучение топографических знаков по группам (гидрография, рельеф, растительность, искусственные объекты, дорожная сеть).

Топографические диктанты, упражнения, игры на запоминание знаков.

6.2. Тема: Компас, работа с ним (1ч.)

Компас. Виды компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса, правила работы с ним. Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Итоговое занятие – 2 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
--------------	---------------------	-------------------------

		всего
	Вводное занятие	<u>1</u>
1.	Организация и проведение туристских походов и путешествий. 1. Участники похода. Их права и обязанности. Техника безопасности в походе 2. Снаряжение, необходимое в туристских походах. 3. Укладка рюкзака. Установка палатки.	<u>3</u> 1 1 1
2	Питание в туристском походе. 1. Значение правильного питания в походе. Список продуктов для однодневного похода 2. Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. Правила приготовления пищи на костре. Рецепты основных блюд.	<u>4</u> 2 2
3	Узлы 1. Виды веревок и узлов. 2. Техника вязки узлов. 3. <u>Контрольное занятие.</u>	<u>14</u> 4 9 1
4	Техника движения и преодоления препятствий. 1. Правила движения группы на маршруте. 2. Организация страховки и само страховки. 3. Техника передвижения по пересечённой местности. 4. Техника движения по заболоченной местности 5. Техника преодоления реки, оврага различными способами. 6. Переправа по бревну, маятник.	<u>8</u> 1 1 1 1 2 2
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. 1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. 2. Оказание доврачебной помощи при кровотечениях, и отравлениях, при ожогах и обморожениях.	<u>2</u> 1 1
7	Топография и ориентирование. 1. Условные топографические знаки. 2. Компас, его строение. Работа с компасом. Итоговое занятие	<u>2</u> 1 1 1
Итого:		<u>34</u>