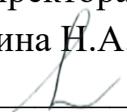


МОУ «Татауровская средняя общеобразовательная школа»

<p>Принята на заседании педагогического совета от « <u>30</u> » августа 2024г., протокол № <u>46</u></p>	<p>Согласовано: Зам. директора ВР: Есина Н.А.  _____ (подпись)</p>	<p>Утверждаю: Директор школы: Зарфулин В.А.  _____ Приказ № 113 от «02»09. 2024 г.</p> 
--	---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

Азбука начинающего туриста

10 класс.

Составитель программы:

Есина Наталья Александровна

учитель ОБЖ.

п.Татаурово

2024 г.

## Пояснительная записка

Занятия физической культурой и спортом являются жизненно необходимыми в процессе формирования здоровой, гармонически развитой личности. Туризм в Бурятии на сегодняшний момент является одним из самых приоритетных направлений развития Республики. В нашем районе – Прибайкальском – ведется строительство особой рекреационной зоны «Байкальская гавань», и подготовка местных кадров для работы, одна из задач образования района. Развитие детского спортивного туризма в районе также даст свои результаты как социального характера (снижение заболеваемости, профилактика преступности, наркомании и алкоголизма в районе), так и экономического (реклама туризма как активной формы отдыха, рост заинтересованности населения в развитии туризма в районе).

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
3. Приказ Министерства Просвещения РФ № 732 от 12.08.2022 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Туризм предоставляет учащимся воочию увидеть места исторических событий, природу и сохранившиеся памятники определённой эпохи, у учащихся начинает работать воображение, что значительно усиливает восприятие слов учителя и материала учебника. Большое преимущество туризма перед другими видами деятельности, которые доступны учащимся, — это возможность широкого, активного, эмоционального познания окружающей действительности. Познавательный процесс меняет существенным образом отношение личности к окружающей действительности и изучаемым в школе предметам, способствует развитию связи школы с жизнью, учит самостоятельности и активности учащихся, развивает внутриколлективные связи, реализует межпредметные связи. «Цель школы - дать ребёнку понимание живой действительности. Достигнуть этого можно, лишь вскрыв те связи, которые существуют между явлениями в реальной жизни, осветив надлежащим образом эти связи, показав, как они возникают и развиваются» - отмечала Н.К.Крупская.

**Цель программы:** Формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, её безопасности и ответственного отношения к природе через занятия детско-юношеским туризмом и спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- закрепить знания учащихся об основах безопасности жизнедеятельности в природной среде;
- формировать навык осмысленного передвижения по местности, ориентирования в природной среде.
- закрепить знания о способах и формах оказания помощи человеку, оказавшемуся в чрезвычайной ситуации
- развивать интеллектуальный потенциал ребёнка через способности причинного анализа различных ситуаций.
- научить организовывать туристические походы и туры выходного дня.
- создать условия для развития личности ребенка и его самореализации.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

*Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие знания и умения:*

- основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.
- основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.
- понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.
- составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

*Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:**

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

В процессе освоения курса используются следующие **формы работы**, такие как: учебно-тренировочные занятия, туристические семинары, слеты, спортивные соревнования, восстановительные мероприятия, походы, экскурсии, зачеты, тестирования, подвижные игры и т.д.

Существенной особенностью данной программы является значительное преобладание практической части, так как в собственной деятельности школьник лучше и быстрее познает новое. Приобретение и отработка технических навыков происходит при непосредственной работе обучающихся с картой и компасом, карабинами и веревками на тренировочной площадке, отработка навыков оказания первой помощи и проведение походов выходного дня.

**Вид деятельности** - занятия туристско-краеведческой направленности, которые основаны на разнообразии форм спортивной, туристской деятельности и способствует развитию ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает интерес к активным видам деятельности, развивает культурные ценности, формирует ценностные ориентиры.

Программа предусматривает проведение занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей.

Учебная программа состоит из семи основных разделов: введение, основы туристско-бытовых навыков юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, спортивно-оздоровительный туризм, оказание первой доврачебной помощи, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

#### **Содержание курса:**

##### **1. Введение (1ч)**

Опасные и чрезвычайные ситуации. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Служба спасения и её функции. Предупреждение – основа сохранения жизни и здоровья. Инструктаж о технике безопасности.

Защита отчета о проведенном походе.

##### **2. Ориентирование ( 8 ч).**

###### 2.1. Карта, план, схема.

Значение правильного использования карт. Правила их использования. Разновидность способов изображения местности. Ориентирование карты. Составление простейших планов.

Использование фотоснимков, спутниковых снимков

Практическая работа.

Составление плана местности по памяти.

Прочтение космического снимка.

Поиск необходимых карт в ресурсах Интернет

###### 2.2. Ориентирование на местности.

Стороны горизонта, значение, их определение без средств ориентирования: по линейным ориентирам; по солнцу и луне; с помощью часов.

Ориентирование с помощью компаса. Типы компасов. Факторы, влияющие на точность движения: расстояние, скорость, препятствие, рельеф.

Практическая работа:

1. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по местным признакам, с помощью часов.

2. Определение времени суток по солнцу.

3. Глазомерная съемка.

### 2.3. Ориентирование при помощи GPS

Новейшие достижения человечества в технологии определения местонахождения человека. Радиолокаторы, пульсары, GPS. Их значение и предназначения. Правила пользования GPS. Настройка прибора для использования, определение его возможностей. Определение координат своего местонахождения. Введение координат в GPS. Построение маршрута при помощи прибора. Отслеживание маршрута по прибору. Определение расстояний и направлений. Особенности использования – движение по прямой.

3. Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии(10ч)

#### 3.1. Техника движения

Движение с учетом метеорологических условий. Скорость движения. Рациональная техника движения. Определение крутизны склона. Подъемы и спуски в зависимости от крутизны склона, грунта, растительности. Техника безопасности при движении.

Практическая работа:

Обработка приемов движения в различных условиях.

#### 3.2. Узлы.

Узлы: классификация, назначение, способы завязывания.

Практическая работа:

1. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.

2. Приемы блокировки страховочной системы.

3. Полиспас

#### 3.3. Техника преодоления естественных препятствий.

Естественные и искусственные препятствия их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий. Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Приемы преодоления препятствий.

Признаки проходимости. Способы преодоления. Меры безопасности. Способы и приемы. Техническое обеспечение. Техника безопасности. Организация самостраховки, Приемы самостраховки. Работа по самонаведению навесной переправы, параллельных перил, траверса, подъема и спуска. Средства обеспечения безопасности - специальное снаряжение: веревка, карабин, страховочный пояс. Применение веревок в зависимости от диаметра.

Практическая работа:

1. Организация самостраховки, командной страховки, веревки сопровождения.

2. Переправа через реку с организацией страховки;

3. Навесная переправа.

4. Параллельные перила.

5. Подъем, траверс, спуск

4. Общефизическая и морально-волевая подготовка (2 ч.)

Значение физической подготовки. Распределение нагрузки. Умение рассчитывать свою скорость движения и силы.

Мотивы спортивной деятельности. Трудности объективные и субъективные. Способы их преодоления. Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

5. Организация работ, направленных на спасение жизни и здоровья человека в чрезвычайной ситуации (10 ч)

#### 5.1 Организация спас работ на акватории.

Пляж. Требования к оснащению пляжа. ОСВОД. Назначение и правила использования спасательного круга, конца Александра.

Спасение утопающего. Правила оказания помощи утопающему, меры личной безопасности

Подъем тонущего со дна и его транспортировка. Правильное распределение собственных сил.

Стоячая вода, течение. Движение под водой. Акваланг и его техническая характеристика.

Лодки, их разновидности и правила их использования. Движение в лодке, правила маневрирования. Распределение груза в лодке. Меры безопасности при движении в лодке. Правила поведения в случае повреждения плав.средств.

Тонкий лед. Правила поведения на льду. Движение по льду. Меры предосторожности при движении по льду. Спасение тонущего в зимний период. Меры личной безопасности.

#### 5.2 Организация спас работ в природной среде.

Правила поведения в природной среде. Физическая подготовка. Анализ возможных непредвиденных ситуаций, разработка алгоритма действий. Распределение роли и значения каждого человека (знать и уметь должен каждый). Профилактические прививки.

Знаки аварийной сигнализации. Правила и подача знаков. Места видимости знака. Другие способы информации о происходящем чрезвычайном случае.

Организация поисков группой. Правила и тактика движения. Метод прочесывания. Нанесение информации о поисках на карту.

Меры безопасности в случае чрезвычайной ситуации. Строительство временных укрытий. Разведение огня. Добыча воды и пищи. Оказание помощи пострадавшему. Защита от диких животных.

Движение по скользкому льду. Страховка при помощи альпенштока. Связка. Меры личной безопасности при организации страховки.

Техника «самоспас». Характеристика туристического снаряжения и возможности его использования. Использование имеющегося снаряжения для оказания помощи в горах и на крутых склонах. Замена необходимого снаряжения другим сходным по свойствам. Организация спас работ при отсутствии необходимого снаряжения. Меры личной безопасности.

Техника одной веревки. Использование данной техники для спуска и подъема. Правила использования данной техники. Меры личной безопасности.

#### 6. Первая доврачебная помощь ( 10 ч.)

Сердечно-легочная реанимация. Правила оказания реанимации.

Обморожение. Переохлаждение. Солнечный удар.

Отравления.

Ушибы. Травмы. Растяжения. Длительное сдавливание конечностей Раны, правила обработки ран.

Аптечка. Зеленая аптека.

Изготовление носилок из подручных средств.

#### 7. Подготовка, проведение и отчет о многодневном походе (27ч.)

### Тематическое планирование:

Тема раздела	Кол -во час ов	ЦОР и ЭОР используемые в процессе освоения материала программы
Раздел «Введение» (1 час)		
Введение	1	<a href="http://www.turismus.ru/01_turism.html">http://www.turismus.ru/01_turism.html</a>
Раздел «Ориентирование» (8 час)		
<u>Карта, план, схема.</u>	2	<a href="https://100urokov.ru/predmety/urok-6-orientirovanie">https://100urokov.ru/predmety/urok-6-orientirovanie</a>
<u>Ориентирование на местности</u>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/conspect/316137/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/conspect/316137/</a>
<u>Ориентирование при помощи GPS</u>	4	<a href="https://studfile.net/preview/4496470/page:2/">https://studfile.net/preview/4496470/page:2/</a> <a href="https://www.divi.ru/articles/gps/gps_v_pokhode/">https://www.divi.ru/articles/gps/gps_v_pokhode/</a>
Раздел «Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии» (10часов)		
<u>Техника движения</u>	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15259665431421104175">https://yandex.ru/video/preview/15259665431421104175</a>
<u>Узлы.</u>	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8435496122498224849">https://yandex.ru/video/preview/8435496122498224849</a>

<u>Техника преодоления естественных препятствий.</u>	6	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-preodolenie-estestvennyh-prepyatstvij-5711006.html">https://infourok.ru/prezentaciya-preodolenie-estestvennyh-prepyatstvij-5711006.html</a>
Раздел «Общефизическая и морально-волевая подготовка» (2 часа)		
Общефизическая и морально-волевая подготовка	2	<a href="https://turclub-pik.ru/blog/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodam/">https://turclub-pik.ru/blog/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodam/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/fizicheskaya-podgotovka-turista">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/fizicheskaya-podgotovka-turista</a>
Раздел «Организация спас работ» (10 часов)		
Организация спас работ на акватории.	4	<a href="https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/spasenie-utopayushchego-2">https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/spasenie-utopayushchego-2</a> <a href="https://life.ru/p/1501702">https://life.ru/p/1501702</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/9771734985968638722">https://yandex.ru/video/preview/9771734985968638722</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/10667006937806468645?text=спасработы%20на%20воде&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1681956632907041-15575557231374829902-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-139-BAL-2767&amp;from_type=vast">https://yandex.ru/video/preview/10667006937806468645?text=спасработы%20на%20воде&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1681956632907041-15575557231374829902-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-139-BAL-2767&amp;from_type=vast</a> <a href="https://fireguys.ru/metodicheskie_plany/avariino-spatelnye-raboty/provedenie-asr-pri-navodnenijah-spatelnye-raboty-na-vode-sredstva-spas.html">https://fireguys.ru/metodicheskie_plany/avariino-spatelnye-raboty/provedenie-asr-pri-navodnenijah-spatelnye-raboty-na-vode-sredstva-spas.html</a>
Организация спас работ в природной среде.	6	<a href="http://spasikzlat.narod.ru/p4aa1.html">http://spasikzlat.narod.ru/p4aa1.html</a> <a href="http://lib.secuteck.ru/articles2/firesec/odincov">http://lib.secuteck.ru/articles2/firesec/odincov</a> <a href="https://vse-kursy.com/read/1000-uroki-vyzhivaniya-v-dikoi-prirode.html">https://vse-kursy.com/read/1000-uroki-vyzhivaniya-v-dikoi-prirode.html</a>
Раздел «Первая доврачебная помощь» (10 часов)		
Сердечно-легочная реанимация.	2	<a href="https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spatel-zhizn/videoroliki">https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spatel-zhizn/videoroliki</a>
Обморожение. Переохлаждение. Солнечный удар.	2	<a href="https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5">https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5</a>
Отравления. Ушибы. Травмы. Растяжения	2	<a href="https://yasenevo.mos.ru/law-and-order/mchs/article/rendering-of-first-aid-to-victims.php">https://yasenevo.mos.ru/law-and-order/mchs/article/rendering-of-first-aid-to-victims.php</a>
Другие травмы	2	<a href="https://shkolashapsha-r86.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Posobie_po_okazaniyu_pervoy_po_moschi_postradavshim.pdf">https://shkolashapsha-r86.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Posobie_po_okazaniyu_pervoy_po_moschi_postradavshim.pdf</a>
Изготовление носилок из подручных средств.	2	<a href="https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Organizatsiya-nosilok.-Perenoska-postradavshego-1.pdf">https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Organizatsiya-nosilok.-Perenoska-postradavshego-1.pdf</a> <a href="http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Methodichka_volokushi_trebovania.pdf">http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Methodichka_volokushi_trebovania.pdf</a>
Раздел «Проведение многодневного похода» (27 часов)		
Организация похода	27	<a href="https://infourok.ru/user/1321533/blog/metodicheskie-rekomendacii-organizaciya-turistskogo-pohoda-190176.html">https://infourok.ru/user/1321533/blog/metodicheskie-rekomendacii-organizaciya-turistskogo-pohoda-190176.html</a>

## **Информационное обеспечение программы.**

### **Туризм**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
2. Власов А.А. «Турист» М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е. Я., Булатов В.Г., «Туризм и спортивное ориентирование» М.: ФиС., 1974.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, М.: ФиС, 1990.
5. Мимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986.
6. Пасечный П.С. На туристской тропе. М.: ФиС. 1986.
7. Пончиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.Профиздат. 1987.
8. Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986,
9. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М.: Профиздат, 1987.
10. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. М. Советская Россия, 1984,
11. Туристское снаряжение, М.: Профиздат, 1986.
12. Шиянов Л.П., Рогаткин В.А. Походы выходного дня. М.: Профиздат, 1985.
13. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста» М.: Профиздат, 1985.
14. Методические рекомендации по организации занятий М.: ЦРБ «Турист», 1977.
15. Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию. М.: ЦРБ; «Турист», 1977.
16. Правила организации и проведения туристских соревнований школьников. М., 1885.
17. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение». М.: Просвещение, 1982.

### **Спортивное ориентирование**

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
2. Иванов Е. С компасом и картой. М.: ДОСААФ, 1971.
3. Куприн А.М. На карте и на местности. М.: ДОСААФ, 1982.
4. Куприн А.М. Занимательная топография, М.: Просвещение, 1977.
5. Лосев А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. М, 1990,
6. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: ФиС, 1987.
7. Огородников Б.Ч. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: ФиС, 1983

### **Основы безопасности жизнедеятельности.**

Маслов А.Г. способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для студентов высшего пед.учеб.заведений/ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук.- М.: Академия, 2004.

Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах/М.М. Туркевич.-Краснодар:МЧС России, 2000.

Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности / учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией Ю.Л.Воробьева.- М.:АСТ: Астрель, 2010.