

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное образование Узловский район**

**МКОУ "ЦО № 12"**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ "ЦО  
№ 12"

---

Малкова Е.В.  
протокол № 1 от «31»  
августа 2023 г.

---

Кузнецова Т.А.  
«31» августа 2023 г.

---

Малкова Е.В.  
Приказ № 70-д от «31»  
августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА**

**«Экологический туризм»**

Направленность: физкультурно – спортивная.

Возраст обучающихся: 13-14лет.

Срок реализации: 1 год.

г.Узловая 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм - одно из важных средств активного отдыха.

Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны и других государств, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития личности. Именно походы, поездки, экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский и молодежный туризм важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его формах и видах.

Программа дополнительного образования предназначена для преподавателей курса «Основы безопасности жизнедеятельности», педагогов дополнительного образования, детских оздоровительных лагерей, инструкторов физического воспитания и спасательных бригад, тренеров секций спортивно-прикладного туризма.

### Особенности курса

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму. Элективный курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, экскурсии, консультации, походы.

Результатом изучения данного курса будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, решить для себя вопрос о выборе профиля

дальнейшего обучения, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

Вероятно, не каждый прошедший курс решит сделать туризм своей основной профессией, но, освоив программу курса, каждый ученик получит практические навыки выживания в экстремальных ситуациях, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

Вопрос о спортивно-прикладном туризме в базовом учебном плане не рассматривается.

Логика подачи материала в программе курса – от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

Программа рассчитана на 35 часов. Курс предусматривает консультационную работу с учащимися, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний учащихся.

Ресурсы Internet. Учебно-методическое пособие: В.Г. Волович. Как выжить в экстремальной ситуации. // Методические рекомендации по проведению туристских путешествий. – М., ЦРИБ «Турист».

При изучении курса целесообразно использование следующих видов деятельности: работа с учебной, научно-познавательной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристским снаряжением, ориентирование на местности, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, подготовка и проведение похода.

Ученик может проявить инициативу, выразив свое желание принять участие в подготовке команды к городскому турслету, а также в пропаганде среди сверстников идей здорового образа жизни.

Критерием успешности прохождения данного курса будет умение применить полученные теоретические знания на практике.

Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышающийся интерес к занятиям по туристской подготовке, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолевать возникающие трудности.

Изучение курса для ученика завершается выдачей сертификата о прохождении данного курса в соответствии со школьным положением о прохождении элективного курса.

Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений, навыков по прикладному туризму.

Формы контроля – поход.

### **Цели:**

в результате прохождения программы учащиеся должны

• **иметь представление:**

- 1) об истории развития туризма;
- 2) о классификации туризма;
- 3) о месте туризма в современном российском обществе;
- 4) об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;

• **знать:**

- 1) особенности природных условий родного края
- 2) основные правила поведения в лесу (в походе);
- 3) как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- 4) как вести себя в экстремальной ситуации;
- 5) правила проведения соревнований по туризму;
- 6) стандартные международные знаки «земля - воздух»

• **уметь:**

- 1) запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- 2) готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- 3) читать топографическую карту;
- 4) ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса);
- 5) выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- 6) приготовить пищу на костре;
- 7) преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото);

• **иметь навыки:**

- 1) разведения костра в любую погоду;
- 2) установки палатки в любых условиях;
- 3) оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и наложения перевязки при несложных ранениях.

### **Задачи:**

1. Дать базовые знания.
2. Способствовать формированию интереса к окружающей природе, среде обитания и мотивации к познанию через занятия туризмом.

3. Способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, формированию навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### ***Личностные результаты:***

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

#### **Метапредметные результаты**

##### ***Регулятивные УУД:***

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

##### ***Познавательные УУД:***

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

##### ***Коммуникативные УУД:***

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

#### ***Предметные результаты:***

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

### **Критерии оценки результата:**

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в школьных и районных соревнованиях, а также личными зачетными соревнованиями среди членов кружка по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

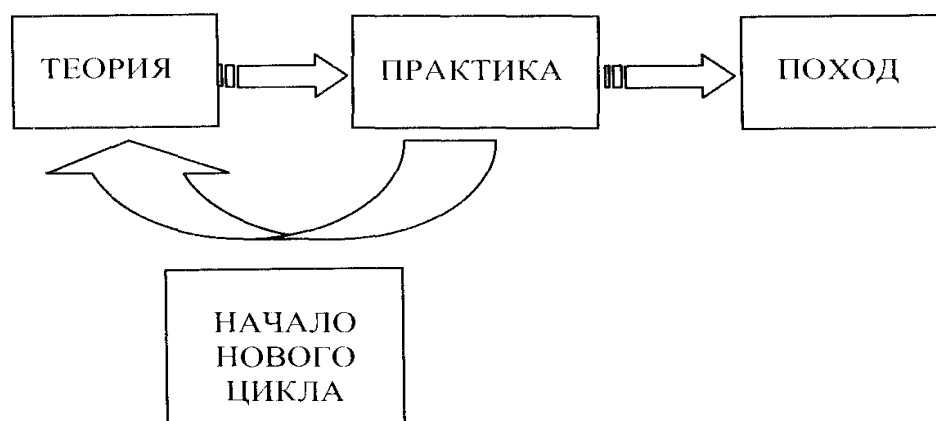
Учащийся должен **знать:**

- 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;

**уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

### **Структура программы**



## Тематическое планирование учебного материала

Тема	Всего часов	Теория, ч	Практика, ч
Что такое туризм?	1	1	-
Физическая подготовка туриста	3	1	2
Туристское снаряжение	11	1	10
Топография и ориентирование	6	1	5
Питание в туристском походе	1	1	-
Экстремальные ситуации в походе	4	1	3
Туристские слеты и соревнования	1	1	-
Поход выходного дня	6	-	6
Итоговое занятие	2	2	-
Итого	35	9	26

### ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### 1. Что такое туризм? (1 час.)

Лекция 1 час.

Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристские Возможности родного края.

#### 2. Физическая подготовка туриста. (3 часа.)

Лекция — 1 час.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика — 2 часа.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Врачебный контроль.

#### 3. Туристское снаряжение. (11 часов.)

Лекция 1 час.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика 10 часов.

Укладка рюкзаков. Установка Палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.

#### 4. Топография и ориентирование. (6 часов.)

Лекция – 1 час.

Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов.

Практика - 5 часов.

Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

5. Питание в туристском походе. (1 час.)

Лекция – 1 час.

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

6. Экстремальные ситуации в походе. (4 часа.)

Лекция - 1 час.

Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля - воздух». Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Практика - 3 часа.

Приемы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.

7. Туристские слеты и соревнования. (1 час.)

Лекция - 1 час.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

8. Поход выходного дня. (6 часов.)

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

9. Итоговое занятие. (2 часа.)

Подведение итогов похода. Тестирование.

## Литература

1. В. Бубнов, Т. Бубнова Как помощь пострадавшим с обширными ожогами. ОБЖ. 2003.- № 8-9.
2. В. Г. Волович Как выжить в экстремальной ситуации. – М., 1990.



3. А. И. Гомончук Основы медицинских знаний: методическая разработка для студентов педагогических университетов. Волгоград: Перемена, 2000.
4. А. А. Ильичев Популярная энциклопедия выживания. Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
5. И. И. Кузнецов Безопасность жизнедеятельности. – М.: Изд-во деловой и учебной литературы.- Минск: Амалфея, 2002.
6. О. Е. Шарова Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами. – СПб., 2004
7. «Полевые туристические лагеря» А.Г. Маслов, Изд. «Владос» 2000
8. Дмитриевский Ю. Д. “Туристские районы мира: учебное пособие. – Смоленск: СГУ, 2000
9. Александрова А. Ю., “Международный туризм”, М., 2001.
10. Сапрунова В. Туризм: эволюция, структура, маркетинг М., Ось-89 1998, – 320 с.
11. Шаповал Г. Д. История туризма. Минск., ИП, "Эноперспектива"-1999, - 216 с.
12. Туристский терминологический словарь / Авт.-сост. И. В. Зорин, - М.: Советский спорт, 1999.
13. Родионов Д. А., “Энциклопедия спорта”: Эксмо-Пресс, 2002.
14. Романов А. А., “Зарубежное туристское страноведение: учебное пособие” - М.: Советский спорт, 2001
15. [www.x-team.ru](http://www.x-team.ru)
16. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru)
17. [www.rbc.ru/reviews/tourism](http://www.rbc.ru/reviews/tourism)
18. <http://kombat.com.ua/stat.html>