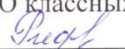

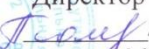


Ситниковская СОШ филиал МАОУ Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
ШМО классных руководителей
 /С.Н.Рифель/
Протокол № 14
от 27.05.19г

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 /С.И. Гетало/
от 28.05.19г.



Утверждено:
Директор
 /А.Б.Комарова/
приказ №80/2-од
от 29.05.19г.

Рабочая программа

кружка «Туризм»
10 класс
в рамках внеурочной деятельности
Направление: Социальное

Составитель:
Учитель физики Максимович В.В.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

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 само страховки, 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.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание программы

1. Введение (2 часа)

Теория. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

2. Ориентирование на местности. (9 часов)

Теория. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам.

Практические занятия. Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)

Теория. Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практические занятия. Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий.

4. Материально – техническая база похода. (7 часов)

Теория. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Техника безопасности с примусом. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд.

Практические занятия. Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

4. Основы медицинской подготовки. (7 часов)

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых.

Практические занятия. Наложение повязок на рану. Имобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута. Оказание помощи при потере сознания

Календарно – тематический план «Туризм»

| № п/п | Наименование темы |
|---|--|
| 1. Введение (2ч.) | |
| 1. | Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. |
| 2. | Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ. |
| 2. Ориентирование на местности.(9ч.) | |
| 3. | Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. |
| 4. | Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. |
| 5. | Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. |

| | |
|---|--|
| 6. | Способы ориентирования по местным признакам |
| 7. | Чтение и изображение топонимов. |
| 8. | Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. |
| 9. | Определение азимута. Движение по азимуту. |
| 10. | Разработка похода. |
| 11. | Измерение расстояния «на глаз» и шагами. |
| 3. Техника пешеходного туризма. (9ч.) | |
| 12. | Основные приемы страховки. |
| 13. | Узлы. |
| 14. | Основные и вспомогательные веревки. |
| 15. | Карабины. |
| 16. | Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий. |
| 17. | Вязание узлов на время. |
| 18. | Надевание страховочной системы на время. |
| 19. | Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. |
| 20. | Прохождение туристической полосы препятствий. |
| 4. Материально – техническая база похода (7ч.) | |
| 21. | Личное и групповое снаряжение |
| 22. | Костровое оборудование. |
| 23. | Техника безопасности с примусом. |

| | |
|--|---|
| 24. | Организация питания в походах разной продолжительности. |
| 25. | Правила приготовления походных блюд. |
| 26. | Составление меню и раскладка продуктов для похода. |
| 27. | Распределение веса на маршрут. |
| 5. Основы медицинской подготовки. | |
| (8ч.) | |
| 28. | Общие гигиенические требования в походе. |
| 29. | Требования к одежде и обуви. |
| 30. | Питьевой режим. Обеззараживание воды. |
| 31. | Виды повязок. |
| 32. | Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. |
| 33. | Укусы змей и насекомых. |
| 34. | Наложение повязок на рану. |
| Итого | 34 часа |