

«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Кретьева ул., д. 9, Минусинск, Красноярский край, 662603
Тел. (39132) 2-60-31, E-mail: shkola016@mail.ru

СОГЛАСОВАНО педагогическим советом Протокол № 300 от «31» августа 2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директор МОБУ "СОШ №16" _____/ Наумова Т.А. Приказ №219 от «01» сентября 2023 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Туристический клуб»

для обучающихся 5-8 классов

г.Минусинск 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Туристический клуб»

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Туристический клуб» составлена на основе программ: «Туристское многоборье» и «Туристы - проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Учебно - методический комплект:

Астапенко П. Д. Вопросы о погоде – Л. , Гидрометиздат, 1982.

Буланова Н. А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000. *Головочев М. В. , Мухамодинов Н. Ф.* Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд - во НГТУ, 2001. *Дубровский В. И.* Все виды массажа. – М. : Молодая гвардия, 1994. *Захаров Е. Н.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994.

Цели и задачи :

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- всестороннюю подготовку юных туристов;
- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;
- подготовка юных судей по спортивному туризму;

Рекомендуемое количество часов на освоение программы по физической культуре.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 12– 15 лет

по 1 занятию в неделю; 34 часа в год.

Раздел 2. Основное содержание рабочей программы спортивно - оздоровительного направления «Туристический клуб»

I Основы туристской подготовки.

1. 1. Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство познания Московской области, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный туризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

1. 2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско - краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств:

целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно - туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

1. 3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требования к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно - тренировочном походе.

1. 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви