

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ  
На заседании педагогического  
совета ГБОУ ДОД ДООЦ  
«Россонь»  
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН  
Директором  
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»  
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Туркинг»

(туристско-краеведческая направленность)

возраст обучающихся 12-18 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Суглобов С.В.

Инструктор-методист по туризму

город Кингисепп

2015 год

### **Пояснительная записка.**

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в наше время является массовым движением детей и подростков.

Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристских кружков в лагере.

**Цель программы** - всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование положительного отношения к ведению здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

дать определённый набор знаний и умений;

развивать физически;

прививать здоровый образ жизни;

формировать чувство коллективизма.

Программа рассчитана на одну смену и предназначена для детей 12-18 лет.

Во время практических и теоретических занятий закрепляются знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, а также приобретаются новые. Это не просто



расширяет кругозор ребят, но и готовит их к выбору профессии.

Занятия кружка по теоретической подготовке и практические занятия проводятся на территории лагеря в специально оборудованном городке и за пределами лагеря.

На практических занятиях, и особенно в походах, кружковцы смогут проявить свои физические возможности, творческие и организаторские способности.

Программа предусматривает 18 занятий в смену.

Курс включает элементы топографии, спортивного ориентирования на местности и технике пешеходного, водного и велосипедного туризма.

В процессе обучения ребята получают теоретические знания:

по видам туризма;

по географии и экологии Кургальского заказника;

по организации и проведению турпохода практические навыки и умения;

организация биваков (мест стоянок), разжигания костров, ориентирование на местности;

составление отчётов турист походов.

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде зачета по туристическому ориентированию

Воспитанники, прошедшие курс туристического обучения, получают сертификат «Мастер-турист».

#### **Тематический план занятий кружка "Туркинг или Юный турист"**

| №  | Темы занятий  | Количество часов |          |       |
|----|---|------------------|----------|-------|
|    |   | Теория           | Практика | Общее |
| 1  | Введение. ТБ.   | 1                |          | 1     |
| 2  | История туризма Компас.   | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 3  | Палатка. Сборка и разборка.   | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 4  | Костры. Виды костров  | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 5  | Узлы. Вязка узлов   | 1                | 1        | 2     |
| 6  | Снаряжение туриста  | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 7  | Ориентирование. Виды и характер соревнования по ориентированию на местности | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 8  | Ориентир-шоу  | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 9  | Гигиена туриста и первая доврачебная помощь                                 | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 10 | Техника и тактика движения в походе и путешествии                           | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 11 | Питание в походе  | 0,5              | 0,5      | 1     |
| 12 | Техника преодоления препятствий. Спуск и подъем по вертикальным перилам     | 0,5              | 0,5      | 1     |

|               |   |                 |     |    |
|---------------|---|-----------------|-----|----|
| 13            | Техника преодоления препятствий. Бревно маятником     | 0,5             | 0,5 | 1  |
| 14            | Техника преодоления препятствий. Воздушная переправа. | 0,5             | 0,5 | 1  |
| 15            | Техника преодоления препятствий. Параллельные перилла | 0,5             | 0,5 | 1  |
| 16            | Топографическая подготовка. Карта. Условные знаки.    | 0,5             | 0,5 | 1  |
| 17            | Туристическое путешествие, поход                      | 0,5             | 0,5 | 1  |
|               |   | 9               | 9   | 18 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>18 часов</b> |     |    |

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие. Туризм и здоровье.

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

### Тема 2. История туризма Компас.

Азбука топографа. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу.

### Тема 3. Палатка. Сборка и разборка. Типы палаток. Способы установки палаток.

Практические занятия по теме. Установка палатки.

### Тема 4. Костры. Виды костров

Практические занятия по теме. Разведение костра

**Тема 5, 6 Узлы. Вязка узлов Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).**

**Тема 7. Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста.**

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака.

**Тема 8. Ориентирование. Виды и характер соревнования по ориентированию на местности. На трассе спортивного ориентирования. Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте.**

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту.

**Тема 9. Ориентир-шоу. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, снаряжение ориентировщика. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.**

**Тема 10. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Гигиена туриста и первая**

доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

**Тема 11.** Техника и тактика движения в походе и путешествии. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Организация движения в пешем туристическом походе. Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

**Тема 12.** Питание в походе

**Тема 13.** Техника преодоления препятствий. Спуск и подъем по вертикальным периллам

**Тема 14.** Техника преодоления препятствий. Бревно маятником

**Тема 15.** Техника преодоления препятствий. Воздушная переправа.

**Тема 16.** Техника преодоления препятствий. Параллельные перилла

**Тема 17.** Топографическая подготовка. Карта. Условные знаки. Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам(65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оpozнaвание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменению. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

**Тема 18.** Туристическое путешествие, поход. Туристическое путешествие. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

### Список литературы:

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.