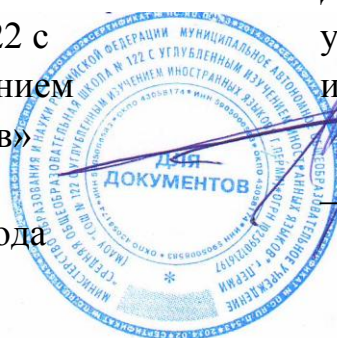


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 122  
с углубленным изучением иностранных языков»  
г.Перми

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МАОУ «СОШ № 122 с  
углубленным изучением  
иностраннх языков»  
г. Перми  
«31» августа 2015 года

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ № 122 с  
углубленным изучением  
иностраннх языков» г. Перми

А.Ю. Терехин



## КРАТКОСРОЧНЫЙ КУРС

для учащихся

5 – 6 классов

## Юный турист

8 часов

1 час в неделю

на 2015-2016 учебный год

*Учитель ОБЖ*

*Масевич В.Э.*

## Пояснительная записка

Основной формой организации учебной работы по туризму в школе являются классные кружки и общешкольные туристские секции. Их задача - организация круглогодичных занятий, экскурсий, слетов и туристических соревнований, однодневных и многодневных походов, экспедиций, составление отчетов о туристских мероприятиях, отчетных вечеров, участие в создании и пополнении школьных музеев.

Начинать работу легче с технически простых видов туризма (пеший, лыжный). Поддерживать интерес и эмоциональное отношение учащихся к романтике походов в период летних каникул, отдаленных по времени, трудно, поэтому задачи должны быть близкие и дальние, а работа систематической и круглогодичной. Для поддержания интереса пред туристами должны ставиться все новые и новые задачи.

Программа краткосрочного курса включает следующие виды работ: физическую подготовку и предпоходную тренировку; хозяйственную работу, подготовку личного и группового снаряжения.

Руководит группой на протяжении обучения на курсе учитель. Для проведения занятий по отдельным темам могут приглашаться учителя географии, биологии, истории, а также альпинисты и краеведы из числа шефов, родителей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание занятий определяется программой. Программа для учащихся 5-6 классов рассчитана на 8 ч. На этом этапе знакомятся с личным и групповым снаряжением туриста, проходят элементарную топографию, практикуются в ориентировании на местности, измерении расстояний, доврачебной помощи.

**Цель курса:** Познакомить школьников с элементами туризма; способствовать физическому и нравственному развитию ребенка.

### **Задачи:**

1. Познакомить детей с основным туристическим снаряжением.
2. Формировать умения и навыки вязки туристических узлов.
3. Формирование умения и навыков оказания первой медицинской помощи.
4. Расширять представления учащихся о видах туризма
5. Способствовать развитию у ребенка:
  - скоростно-силовых качеств;
  - морально-волевых качеств;
  - формирование навыков ведения ЗОЖ

**Отличительные особенности программы:** программа рассчитана на курс обучения детей 5-6 классов.

Суть программы состоит в разностороннем развитии двигательных качеств, умения преодолевать стрессы, воспитание культуры взаимоотношений учащихся посредством туризма.

Педагог должен обеспечить каждому спортсмену одинаковый доступ к занятиям, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал. Создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только специальных физических, но и интеллектуально-духовных способностей ребенка, помочь ему в самоопределении. При этом ему необходимо опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения.

Занятия по туризму должны строиться на принципах демократии, гуманизма, педагогики сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, основанного на прогрессивных психолого-педагогических и психофизиологических теориях.

Решая поставленные задачи, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям туризмом. Воспитывать моральные и волевые качества, гуманистическое отношение к жизни, помочь приобретению опыта общения. Юных туристов необходимо также учить творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

В соответствии с конкретными условиями педагог может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение изложенных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

В процессе обучения возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из опыта детей и степени усвоения ими учебного материала. Программа включает в себя не только обучение технике, но соревновательный цикл.

Группа учащихся не должна превышать 15 человек, чтобы учитель мог оказать каждому достаточную помощь и осуществлять качественный контроль за соблюдением техники безопасности при работе. Для учащихся, требующих повышенного внимания, возможны только индивидуальные занятия. Сам педагог должен очень хорошо владеть данной техникой.

### **Учебный план: (8 часов)**

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Азбука туризма, Безопасность.	1ч
2.	Ориентирование и топография	1ч
3.	Основы медицинских знаний, организация питания в походе	1ч
4.	Туристское снаряжение	1ч
5.	Туристские узлы	1ч
6.	Туристские соревнования	2ч
7.	Подведение итогов	1ч

## **Содержание изучаемого курса:**

**Тема 1: Азбука туризма, Безопасность.** Беседа о туризме, о значении туризма для здоровья человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, причины травматизма в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе,

**Тема 2 . Ориентирование и топография.** Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты.

Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

**Тема 3: Основы медицинских знаний, организация питания в походе.** Гигиена туриста.

Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.

Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

**Тема 4: Туристское снаряжение** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.

**Тема 5: Туристские узлы и специальное снаряжение** Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, булинь на себе, стремя, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, заячьи уши; достоинства и недостатки узлов.

**Практические занятия.** Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

**Тема 6: Туристские соревнования.** Вязка 5 основных узлов, надевание и практическое применение туристического снаряжения, оказание первой медицинской помощи (иммобилизация конечностей).

**Тема 7: Подведение итогов**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства; учебно – тренировочный комплекс – преодоление дистанции с помощью индивидуальной спасательной системы.

### **Контроль и оценка результатов освоения краткосрочного курса**

**Контроль и оценка** результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	самостоятельная работа
• собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;	
• оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	зачет
• ориентироваться по компасу и топографической карте;	самостоятельная работа
• применять на практике технику вязания узлов;	зачет
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;	опрос
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;	самостоятельная работа
оказания доврачебной помощи	зачет

## **Формы подведения итогов реализации курса**

- Участие в общешкольном турслете, мероприятии «День здоровья».
- Участие в олимпиаде по ОБЖ

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.

Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.

Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.

Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.