

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Туризм»
для VIII–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Туризм» (далее – учебная программа) предназначена для VIII–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом классе, 1 час в неделю.

3. Цель – совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся. Это также еще одна возможность изучения родного края, приобретения навыков самостоятельной деятельности.

4. Задачи:

содействовать приобретению знаний в области физической культуры и изучения родного края;

развить психические и физические качества;

развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

развить наблюдательность и самооценку;

формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

5. Рекомендуемые методы и формы обучения и воспитания: рассказ, беседа, практические занятия, семинар.

Знания и умения, полученные на занятиях в течение учебного года, отрабатываются и закрепляются на практике в процессе туристского похода. Продолжительность похода зависит от возраста участников, уровня их подготовленности, а также возможностей педагога.

**ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

VIII класс (35 часов)

Тема 1. Туристические путешествия, история развития туризма (1 час).

История освоения материков и океанов. Знаменитые путешественники и их вклад в историю географических открытий. История развития туризма в Европе.

Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 час)

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Правила поведения в общественных местах, транспорте, на воде.

Тема 3. Природа родного края (1 час)

Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

Тема 4. Безопасность в туристском походе (1 час)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Анализ несчастных случаев в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Одежда и обувь. Групповое снаряжение и требования к нему.

Практические занятия:

1. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения.
2. Уход за снаряжением.

Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 часа)

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического материала и информации о районе похода.

Практические занятия:

3. Подготовка к совершению несложного туристского похода.
4. Разработка походного маршрута.

Тема 7. Организация туристского быта (3 часа)

Выбор места для бивуака. Основные требования к месту бивуака.

Практические занятия:

5. Работа по оборудованию лагеря.
6. Установка палаток различных типов. Заготовка дров при помощи пилы и топора.

Тема 8. Питание в туристском походе (3 часа)

Значение, режим, особенности питания в несложных туристских походах. Калорийность, вес, нормы дневного рациона. Требования к продуктам, используемым для питания в походе.

Практические занятия:

7. Составление списка продуктов на несложный туристский поход. Составление меню.
8. Приготовление чая в полевых условиях.

Тема 9. Техника движения в туристском походе (4 часа)

Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия:

- 9–11. Отработка движения группой по разным участкам местности: дорогам, тропам, лесу, кустарнику, завалам, заболоченным местам.

Тема 10. Карты, используемые в туризме (3 часа)

Топографические и спортивные карты. Масштаб карты и работа с ними. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.

Практические занятия:

12. Упражнения по чтению карт и запоминанию условных знаков.

13. Занятия на местности с использованием карт.

Тема 11. Ориентирование в туристском походе (3 часа)

Особенности ориентирования в туристском походе. Ориентирование с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения на местности с помощью карты.

Практические занятия:

14. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности с помощью карты.

15. Определение сторон горизонта по местным предметам и солнцу.

Тема 12. Краеведческие наблюдения в походе (3 часа)

Краеведческие наблюдения по истории, географии, биологии, литературе в соответствии с местными условиями. Природоохранная деятельность в условиях похода.

Практические занятия:

16–17. Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: описание, сбор образцов, видеосъемка.

Тема 13. Личная гигиена туриста (3 часа)

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и походах, при организации приемов пищи. Личная гигиена на привале при приготовлении пищи и ее приеме.

Практические занятия:

18. Выполнение правил личной гигиены в туристской прогулке, на привале, при организации перекуса.

19. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Тема 14. Оказание первой помощи при травмах (2 часа)

Практические занятия:

20. Оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах конечностей. Характеристика травм.

21. Оказание первой помощи при кровотечениях. Ожоги и обморожения.

Резервное время (1 час)

IX класс (35 часов)

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)

История географических открытий. Знаменитые путешественники уроженцы Беларуси. Книги, рассказывающие о путешествиях. История развития туризма в России и Беларуси.

Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 час)

Законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов. Поведение в общественных местах. Правила поведения в транспорте и на воде. Охрана природы. Поведение в природной среде.

Тема 3. Особенности природы разных регионов Беларуси (1 час)

Природные особенности различных регионов Беларуси. Природоохранные территории и их использование в туристских целях.

Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 час)

Опасности в туристском походе. Субъективные и объективные опасности. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения.

Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода и требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия:

1. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения.
2. Распределение группового снаряжения между участниками группы. Уход за снаряжением.

Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 часа)

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического материала и информации о районе похода. Логика построения маршрута. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия:

3. Подготовка к совершению одно-трехдневного похода.
4. Составление подробного плана графика похода.

Тема 7. Организация туристского быта (3 часа)

Выбор места для бивуака. Основные требования к месту бивуака. Установка палаток. Виды костров.

Практические занятия:

5. Работа по оборудованию лагеря. Установка палаток различных видов.
6. Заготовка дров с помощью пилы и топора. Разведение костров.

Тема 8. Питание в туристском походе (3 часа)

Значение, режим, особенности питания в походах разной сложности. Калорийность, вес, нормы дневного рациона. Способы уменьшения дневного рациона.

Практические занятия:

7. Составление списка продуктов на походы разной сложности. Составление меню.
8. Приготовление пищи в полевых условиях.

Тема 9. Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 часа)

Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения.

Практические занятия:

9. Отработка движения группой.
10. Режим движения.
11. Отработка техники с использованием специального снаряжения.

Тема 10. Топографическая и спортивная карты (2 часа)

Топографические карты и их виды. Масштаб карты и работа с ним. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта и ее назначение. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия:

12. Упражнения по чтению карт и запоминанию условных знаков. Определение по горизонтам различных форм рельефа.

Тема 11. Ориентирование по компасу и карте (2 часа)

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практические занятия:

13. Работа с картой и компасом. Чтение карты.

Тема 12. Ориентирование на местности (3 часа)

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, на пересеченной местности. Ориентирование по звездному небу и солнцу. Измерение расстояний на местности.

Практические занятия:

14. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

15. Определение сторон горизонта по местным предметам и звездному небу.

Тема 13. Краеведческая работа в походе (3 часа)

Содержание краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, литературе в соответствии с местными условиями. Природоохранная деятельность в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Местные признаки погоды.

Практические занятия:

16–17. Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: описание, сбор образцов, видеосъемка.

Тема 14. Личная гигиена туриста (3 часа)

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах. Личная гигиена на привале, при приеме пищи и ее приготовлении. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Утренний и вечерний туалет.

Практические занятия:

18. Выполнение правил личной гигиены в туристской прогулке, на привале, при организации перекуса. Простейшие приемы самомассажа.

Тема 15. Оказание первой помощи при ранениях (2 часа)

Практические занятия:

19. Оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах конечностей. Характеристика травм. Кровотечения и способы их остановки.

20. Профилактика солнечных ожогов. Ожоги и обморожения. Пищевые отравления. Обработка ран.

Резервное время (1 час)

X класс (35 часов)

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)

История географических открытий. Знаменитые путешественники уроженцы Беларуси. История развития туризма в Беларуси. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма.

Тема 2. Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов (1 час)

Значение туризма в формировании характера человека. Основные законы и правила поведения юных туристов. Правила поведения в общественных местах. Охрана природы, правила поведения в природной среде. Взаимопомощь и взаимовыручка, уважение к коллективу, ответственность за порученное дело.

Тема 3. Природа родного края. Туристские возможности Беларуси (1 час)

Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края. Сведения о прошлом своего населенного пункта (района). Памятники истории и культуры.

Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 час)

Опасности в туристском походе. Характеристика объективных и субъективных опасностей. Ответственность каждого члена группы за выполнение мер безопасности. Действия в экстремальных ситуациях.

Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 часа)

Перечень личного снаряжения для походов различной сложности. Требования к личному снаряжению. Правила укладки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Практические занятия:

1. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Уход за снаряжением и его ремонт.

Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 часа)

Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества, недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

Практические занятия:

2. Изготовление тентов для палаток и кухни. Усовершенствование группового туристского снаряжения. Распределение группового туристского снаряжения между участниками группы.

Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 часа)

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического и справочного материала. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрута. Подготовка документации (приказ, смета, маршрутный лист).

Практические занятия:

3. Составление сметы расходов на проведение похода. Заполнение маршрутного листа. Составление плана-графика похода.

Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Периодичность и продолжительность привалов в походе в зависимости от погоды и других факторов. Выбор места для бивуака. Основные требования к месту бивуака.

Практические занятия:

4–5. Установка палаток. Разведение костров в различных погодных условиях. Выбор места бивуака.

Тема 9. Питание в туристском походе (3 часа)

Значение, режим, особенности питания в походах разной сложности. Расчет калорийности дневного рациона. Питьевой режим на маршруте. Меню. Пополнение

продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Практические занятия:

6–7. Составление списка продуктов на походы разной сложности. Расфасовка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Тема 10. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 часа)

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения в различных условиях. Использование специального снаряжения. Узлы. Тактика движения на маршруте. Радиальные выходы.

Практические занятия:

8–9. Отработка техники преодоления препятствий.

Тема 11. Туристские слеты (2 часа)

Туристские слеты и соревнования. Правила организации и проведения туристских слетов и соревнований. Положение о проведении слета. Программа и условия проведения слетов.

Практические занятия:

10. Разработка положения и условий проведения туристского слета. Участие в слетах и соревнованиях.

Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 часа)

Топографические карты и их виды. Масштаб карты и работа с ним. Понятие генерализации. Условные знаки. Изображение рельефа на картах. Спортивная карта и ее назначение. Отличие спортивных и топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Старение карт.

Практические занятия:

11. Игры и упражнения с использованием карт. Прокладка и описание маршрута.

Тема 13. Ориентирование по компасу и карте (2 часа)

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний и азимутов по карте.

Практические занятия:

12. Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний и азимутов по карте.

Тема 14. Ориентирование на местности (2 часа)

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, на пересеченной местности. Ориентирование по звездному небу и солнцу. Выбор оптимального пути движения. Обход препятствий. Причины, приводящие к потере ориентировки.

Практические занятия:

13. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Различные способы определения сторон горизонта на местности. Ориентирование по рельефу. Использование линейных ориентиров для передвижения при ориентировании на местности.

Тема 15. Краеведческая и общественно полезная работа в походе (3 часа)

Содержание и методика краеведческих наблюдений по различным областям знаний в соответствии с местными условиями. Задания туристским группам от школ и различных

организаций. Охрана природы. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, помощь пожилым людям.

Практические занятия:

14–15. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Участие в работе среди местного населения.

Тема 16. Личная гигиена туриста (2 часа)

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Утренний и вечерний туалет. Обязанности санитары туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья.

Практические занятия:

16. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

Тема 17. Оказание первой помощи при травмах (2 часа)

Практические занятия:

17–18. Организация первой помощи при различных травмах. Кровотечения и способы их остановки. Ожоги, обморожения и их профилактика. Пищевые отравления и их профилактика. Укусы насекомых и змей. Определение травм и способов оказания первой помощи по карточкам.

Резервное время (1 час)

XI класс (35 часов)

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)

Знаменитые путешественники и исследователи. Путешественники уроженцы Беларуси. История развития туризма в Западной Европе, России и Беларуси. Современная организация туризма в стране. Программа развития туризма в Беларуси. История развития детско-юношеского туризма.

Тема 2. Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов (1 час)

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом. Инициатива и самостоятельность, ответственность за порученное дело. Коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка.

Тема 3. История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси (1 час)

Особенности истории, культуры и природы родного края. Сведения о прошлом своего населенного пункта (района). Памятники истории и культуры. Наиболее интересные места походов и экскурсий. Государственные и общественные музеи края. Природоохранные территории.

Тема 4. Безопасность при проведении походов и экскурсий (1 час)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и экскурсий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер

безопасности. Опасности субъективные и объективные. Действия в экстремальных условиях. Способы добывания воды, пищи, огня.

Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 часа)

Перечень личного туристского снаряжения для походов разной сложности. Требования к личному туристскому снаряжению. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Одежда и обувь и уход за ними. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия:

1. Подготовка личного туристского снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 часа)

Перечень группового туристского снаряжения в походах различных видов туризма. Требования к групповому туристскому снаряжению. Типы палаток. Топоры и пилы. Походная посуда. Хозяйственный инвентарь. Ремонтный набор. Работа завхоза и ремонтного мастера группы.

Практические занятия:

2. Усовершенствование и изготовление группового туристского снаряжения. Рациональное распределение группового туристского снаряжения между участниками группы.

Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 часа)

Подбор группы, выбор района, подбор картографического и справочного материала. Логика построения маршрута. Возможность использования забросок. Подготовка походной документации. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия:

3. Подготовка к совершению похода. Разработка планов-графиков и маршрутов походов. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 часа)

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий и района похода. Продолжительность и периодичность привалов. Основные требования к выбору места бивуака. Установка палаток в разных условиях. Костры, их виды и особенности разведения.

Практические занятия:

4–5. Выбор места бивуака и его планировка. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в разных условиях. Разведение костров в разных погодных условиях.

Тема 9. Питание в туристском походе (3 часа)

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Способы уменьшения веса дневного рациона с использованием сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, съедобных растений, свежей рыбы.

Практические занятия:

6–7. Составление меню и списка продуктов разной сложности. Закупка, упаковка, фасовка продуктов питания. Приготовление пищи на костре.

Тема 10. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (4 часа)

Техника движения на маршруте. Радиальные выходы. Запасные варианты маршрута. Заброска. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Дневка. Характеристика

естественных препятствий и техника их преодоления. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Использование специального снаряжения.

Практические занятия:

8–10. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.

Тема 11. Туристские слеты (1 час)

Практические занятия:

11. Разработка положения и условий проведения туристского слета. Выбор района проведения слета с использованием топографических карт. Участие в туристских слетах и соревнованиях по туризму. Работа в качестве судьи этапа.

Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 часа)

Топографическая и спортивные карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карт. Масштаб карты и его определение при отсутствии данных. Старение карты и ее генерализация. Чтение карты.

Практические занятия:

12. Упражнения по чтению карт. Прокладка и описание маршрута по топографической карте. Игры с использованием спортивных карт.

Тема 13. Ориентирование (4 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния на карте. Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости. Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по местным предметам. Опрос местных жителей. Соревнования по ориентированию спортивному.

Практические занятия:

13–15. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению линии маршрута. Разработка маршрута похода на карте с подробным описанием ориентиров, составление графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу, Полярной звезде и по местным предметам. Участие в соревнованиях по ориентированию спортивному.

Тема 14. Краеведческая и общественно полезная работа в походе

(4 часа)

Содержание и методика краеведческих наблюдений по различным областям знаний в соответствии с местными условиями. Выполнение краеведческих заданий. Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксации: описание, сбор образцов, фото и видеосъемка. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранительная деятельность. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, помощь пожилым людям, сельским школам, лесничествам.

Практические занятия:

16–17. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Участие в работе среди местного населения.

Тема 15. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний (2 часа)

Соблюдение правил личной гигиены при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий

туризмом, физической культурой и спортом для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек (курения, употребления алкоголя) на организм человека.

Практические занятия:

18. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 16. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего (2 часа)

Предупреждение и лечение простудных заболеваний, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами змей и клещей. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, бинтование. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах и обморожениях. Искусственное дыхание. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия:

19–20. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из подручных средств.

Резервное время (1 час)