

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Онохойская средняя общеобразовательная школа №1»

671300 Республика Бурятия Заиграевский район п. Онохой, ул. Пионерская, 8
тел 8(30136) 56-4-01, тел/факс 8(30136) 56-4-02, e-mail: school_1_onokhoy@govrb.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР

МБОУ «Онохойская СОш №1»

Аветисян С.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Онохойская СОш №1»

приказ № 82/7 от 02.09.2024г.

Буркова И.П.



Программа

«Под облаками»

(спортивный туризм)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Учитель физической культуры: Е.А.Бурков

п. Онохой

Пояснительная записка

Туризм - одно из важных средств отдыха. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость в быту и обычаях других национальностей и народов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность. Предназначена для детей 10-16 лет (учащихся 4-11 классов). Вид детской группы: профильный. Состав группы: постоянный. Набор в объединение производится на свободной основе.

Занятия в объединениях проходят три раза в неделю по два часа. Общее количество часов, отведённых на реализацию данной программы, составляет 216 часов в год.

Основные формы деятельности:

- ✓ организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- ✓ изучение литературных источников, материалов истории родного края;
- ✓ участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, соревнованиях по скалолазанию;
- ✓ тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- ✓ полевые лагеря;
- ✓ игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- ✓ практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- ✓ практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

По срокам реализации программа является краткосрочной и рассчитана на 1 год обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в

виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Практическая значимость. Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Особенность данной образовательной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- ✓ освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

- ✓ развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

- ✓ воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

- ✓ воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
- ✓ формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Методы:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
- Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

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.

По завершении обучения, обучающиеся 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 самостраховки, 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.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		теоретические	практические	все го		
1	Вводное занятие. Знакомство с работой кружка, игра на знакомство.	3	-	2	игровое занятие	
2	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	3	6	собеседование	собеседование
3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	3	3	6	беседа, практическое занятие	демонстрация приобретённых навыков
4	Питание в туристическом походе	1	5	6	беседа, практическое занятие	демонстрация приобретённых навыков
5	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям	3	30	33	практическое занятие	учебная тренировка
6	Соревнования по туризму, скалолазанию		6	6		
7	Топография и ориентирование. Основы техники и тактики ориентирования	3	9	12	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
8	Спортивная и топографическая карта	3	9	12	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
9	Условные топографические знаки, используемые в картах.	6	12	18	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
10	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	3	21	24	практическое занятие	учебная тренировка
11	Соревнования по ориентированию	3	9	12		

12	Краеведение и экология. Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.	3	6	9	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
13	Обеспечение безопасности. Техника безопасности на занятиях туризмом	3		3	беседа	собеседование
14	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3	3	6	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	3	9	12	беседа, практическое занятие	собеседование, учебная тренировка
16	Общая физическая подготовка.	3	21	24	практическое занятие	учебная тренировка
17	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, ориентирование. Походы.	3	19	22	практическое занятие	учебная тренировка
18	Заключительное занятие		3	3	практическое занятие	
	Итого:	49ч.	167ч.	216ч.		

Содержание:

Тема: Вводное занятие (3ч.)

Теория: Знакомство с работой кружка, игра на знакомство.

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. Проведение игр на знакомство.

Тема: Личное и групповое туристическое снаряжение (6ч.)

Теория: Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования. Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним походам, выбор лыж и креплений

Практика: Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6ч.)

Теория: Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

Тема: Питание в туристском походе (6ч.)

Теория: Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного походов, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема: Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям (33ч.)

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практика: Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

Тема: Соревнования по туризму, скалолазанию (6ч.)

Практика: Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию.

Тема: Топография и ориентирование. Основы техники и тактики ориентирования (12ч.)

Теория: Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практика: Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

Тема: Спортивная и топографическая карта (12ч.)

Теория: Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практика: Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

Тема: Условные топографические знаки (18ч.)

Теория: Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практика: Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топознаков; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

Тема: Подготовка к соревнованиям по ориентированию (24ч.)

Теория: Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практика: Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

Тема: Соревнования по ориентированию (12ч.)

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема: Краеведение и экология. Подготовка к краеведческим и экологическим играм (9ч.)

Теория: Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Бурятии. Разработка интересных маршрутов по родниковому краю для проведения походов. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Бурятии.

Практика: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого – краеведческих играх.

Тема: Обеспечение безопасности. Техника безопасности на занятиях туризмом (3ч.)

Тема: Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (6ч.)

Теория: Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

Тема: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (12ч.)

Теория: Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка (23ч.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

Тема: Специальная физическая подготовка (23ч.)

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

Тема: Заключительное занятие (3ч.)

Практика: Подведение итогов.

Учебно-методические средства обучения:

Личное снаряжение система страховочная; скальные туфли; мешок для магнезии; карабин; страховочное устройство «гри-гри»; кроссовки; спортивный костюм.

Специальное оборудование и снаряжение тренажер (скалодром); зацепы разного цвета с болтами; веревки (динамическая веревка); карабины; 20 страховочное устройство «гри-гри»; страховочные маты, перчатки.

Список используемой литературы (для педагога)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. – М., к столетию ориентирования (1897 - 1997).
4. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
10. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
14. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротка. - М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2003;
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Список используемой литературы (для детей)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.