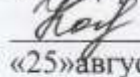



Согласована

Зам. Директора по УВР

 Ю.С. Коновалова
«25»августа 2020г.

Протокол педсовета
№ 5 от 25 августа 2020г.

Утверждена

Директор средней школы 12
 Л.Г. Лакшина
приказ № 149 от 01.09.2020г.



Департамент образования министерства образования Тульской области
Комитет по образованию администрации МО Щекинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №12»

Рабочая программа
по дополнительному образованию
«Спортивный туризм»
в 5-11 классах

Учитель: Миронова Я.А.

Тульская область, г. Щекино
2020 г.

Пояснительная записка.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность: В педагогическом отношении самостоятельный туризм, с его активными средствами передвижения является наиболее удобным средством всестороннего развития личности школьника. В работе практикуются различные виды туризма: спортивный туризм на пешеходных дистанциях, спортивное ориентирование, пешеходный, горный, альпинизм. Такого рода занятия дают неоценимую пользу в приобретении положительного жизненного опыта, адекватной самооценки личности ребенка.

Это создает условия для организации разносторонней деятельности школьников: исследовательской, художественной, технической и другой, в процессе которой могут развиваться как познавательные интересы детей, так и повышаться духовный и физический потенциал ребенка, уровень знаний и умений, удовлетворяться потребности в самовыражении, творчестве, общения с людьми и природой.

Добровольный, необязательный характер внеклассной работы дает возможность более отчетливо видеть и изучать направленность, глубину и устойчивость познавательных интересов учащихся, а, следовательно, и более целенаправленно развивать их. Сочетание во внеклассной работе массовых, коллективных и индивидуальных форм деятельности учащихся позволяет использовать все многообразие педагогических средств по формированию познавательных интересов учащихся.

Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Дополнительным положительным фактором является то, что в школьных программах по физической культуре и «ОБЖ» данные вопросы рассматриваются слабо. Поэтому большинство команд – участников районных турслетов и прочих соревнований прикладного характера имеют слабую подготовку, а программа представляет возможность обучения для школьных команд (возраст 9 – 18 лет).

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка средствами во всех формах туризма и краеведения.

Задачи программы:

образовательные:

- Получение знаний, умений и навыков по основам спортивного туризма на пешеходных дистанциях, спортивного ориентирования, туризма пешеходного и горного;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;

развивающие:

- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности - гражданина и патриота.

воспитательные:

- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и путешествий;
- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам природы родного края;
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;

Отличительными особенностями данной программы: является то, что в ней произведен синтез из нескольких видов туризма (спортивный туризм на пешеходных дистанциях, спортивное ориентирование, пешеходный, горный, альпинизм, краеведение).

Основными формами работы являются: практические занятия и соревновательная деятельность.

Возраст детей: 9 – 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Формы занятий: Занятия реализуются в следующих формах:

1. **Пассивные:** лекции, просмотр видеофильмов, теоретические занятия;
2. **Полуактивные:** практические занятия, конкурсы, вечера, беседы, выставки;
3. **Активные:** соревнования, слеты.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении. В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Ожидаемые результаты:

В ходе изучения программы учащиеся должны

Иметь представление:

- о планах и задачах объединения на учебный год;
- о требованиях предъявляемым к месту бивака;
- о здоровом образе жизни;

Знать:

состав специального индивидуального снаряжения;
что входит в состав личного и группового снаряжения для преодоления дистанции, походов;
правила организации туристского быта, привалов и ночлегов; виды костров;
правила преодоления препятствий; виды страховок;
состав простейшей медицинской аптечки;
причины, симптомы, правила доврачебной помощи при пищевых отравлениях, травмах, переохлаждениях, ожогах;
технику безопасности при обращении с режущими и колющими предметами, при занятиях на открытой местности.

Уметь:

ухаживать за личным снаряжением;
преодолевать этапы дистанции по спортивному туризму;
устанавливать палатку;
заготавливать дрова;
разводить и поддерживать костер;
определять азимут до объекта;
ориентироваться на местности;
выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, подвижные и спортивные игры;

Формы подведения итогов:

1. Практические и теоретические задания.
2. Результативность участия в соревнованиях по туризму (1 день).
3. Наблюдение в спортивных лагерях, турслётах.
4. Результативность участия в многодневных соревнованиях (2 дня и более).

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, ОБЖ, физической культурой, биологией и трудом.

В течении обучения планируется участие в соревнованиях, многодневных слетах, туристических лагерях и т.д.

Учебный план

№ п/п	Учебные разделы	Количество часов			
		Всего	теория	в том числе	
				практика	
				в аудитории	на месте
1	2	3	4	5	6
1	Введение	1	1		
2	Краеведение	8	8		
3	Туризм и основы туристской техники	106	16	55	35
4	Ориентирование и топография.	30	14	2	14
5	Основы гигиены, первая медицинская помощь. Основы безопасности.	20	10	8	2
6	Подготовка и участие в мероприятиях	14		2	12
7	Подведение итогов года	1	1		
	Итого	180			

Учебно-тематический план

1	2	Количество часов			
		Всего	теория	в том числе	
				практика	
				в аудитории	на месте
1	2	3	4	5	6
1. Введение		1	1		
1.1.	Планы и задачи объединения на учебный год	1	1		
2. Краеведение		8	8		
2.1	История родного края.	4	4		
2.2	Природа родного края.	4	4		
3. Туризм и основы туристской техники		106	16	55	35
3.1	<i>Личное и групповое снаряжение</i>	10		5	5
3.1.1	Веревки, карабины.	2		1	1
3.1.2	Страховочные системы.	2		1	1
3.1.3	Подъёмные и спусковые устройства.	2		1	1
3.1.4	Элементы безопасности (каска, рукавицы, репшнуры)	2		1	1
3.1.5	Ремонт и изготовление снаряжения.	2		1	1
3.2	<i>Организация туристского быта.</i>	13	3		10
3.2.1	Привалы и ночлег.	13	3		10
3.3	<i>Техника передвижения</i>	83	11	41	31
3.3.1	Переправы (по бревну, по навесной переправе)	12	2	6	4
3.3.2	Параллельные перилла	6	1		5
3.3.3	Траверс склона	12	1	7	4
3.3.4	Преодоление подъема	16	2	8	6
3.3.5	Спуск по склону (с самостраховкой по перилам, спортивный спуск)	16	2	8	6
3.3.6	Переправа маятником	5	1		4
3.3.7	Узлы и петли	16	2	12	2
4. Спортивное ориентирование и топография.		30	14	2	14
4.1	Устройство и правила пользования компасом.	4	2		2
4.2	Карта	4	2		2
4.3	Ориентирование по компасу, по сторонам горизонта и местным признакам.	6	2		4
4.4	Азимут.	6	2		4
4.5	Топографическая подготовка.	10	6	2	2
5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.		20	10	8	2
5.1	<i>Состав простейшей медицинской аптечки.</i>	6	4	2	
5.2	Первая помощь при травмах	12	4	6	2
5.3	<i>Техника безопасности.</i>	2	2		
6. Подготовка и участие в мероприятиях		14		2	12
7. Подведение итогов деятельности объединения за год.		1	1		
	<i>Итого</i>	180			

Краткое содержание образовательной программы.

1. Введение

1.1. Планы и задачи на учебный год

Знакомство группы. Знакомство с программой, ее целями и задачами.

2. Краеведение

2.1. История родного края

Основные исторические этапы на территории Тульской области. Памятные места, исторические и архитектурные памятники, выдающиеся земляки.

2.2. Природа родного края

Климат, реки, почвы, флора, фауна, основные природные достопримечательности и памятники природы. Охраняемые объекты (заповедники и заказники).

3. Туризм и основы туристской техники

3.1. Личное и групповое снаряжение

Практические занятия

Групповое снаряжение. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, страховочные системы, подъёмные и спусковые устройства, репшнуры, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Формирование навыков комплектование личного и общественного снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях.

3.2. Организация туристского быта: *Привалы и ночлеги*

Практические занятия

Организация бивуака в лесной безлесной зоне. Установка палаток. Натяжение тента. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Поддержание костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды

3.3. Техника передвижения

Переправы (по бревну, по навесной переправе). Параллельные перилла. Траверс склона. Преодоление подъема. Спуск и подъем по склону (с самостраховкой по перилам, спортивный спуск). Переправа маятником.

Практические занятия

Прохождение этапов: переправа (по бревну, по навесной переправе), параллельные перилла, траверс склона, подъем, спуск, маятник. Переправы по бревну (движение по перилам). Переправы через реку (движение по перилам). Переправы через сухой лог (движение по перилам). Переправы по навесной. Траверс склона по жестким перилам. Спуск по склону с самостраховкой по перилам. Спортивный спуск. Преодоление подъема. Подъем по склону с самостраховкой по перилам. Переправа маятником.

4. Спортивное ориентирование и топография

4.1. Устройство и правила пользования компасом

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Практические занятия

Определение сторон горизонта.

4.2. Карта

Виды карт. Масштаб. Сопоставление компаса и карты. Правильное расположение карты. Легенда карты.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Определение масштаба, расстояния на карте. Чтение карты.

4.3. Ориентирование по компасу, по сторонам горизонта и местным признакам.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Суточное движение Солнца по небосводу.

Практические занятия

Сопоставление карты и компаса. Ориентировка карт относительно сторон горизонта, относительно направления движения.

4.4. Азимут

Понятие, правила нахождения азимута.

Практические занятия

Определение азимута на заданный объект. Измерение расстояния на карте и местности. Движение по легенде.

4.5. Топографическая подготовка

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков. Рельеф карты. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографический диктант.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности

5.1. Состав простейшей медицинской аптечки

Основные требования к походной аптечке - компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Кровоостанавливающие, болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные, сердечные средства, антибиотики, антигистамины, прочие медицинские препараты. Контроль за состоянием лекарственных препаратов.

5.2. Первая доврачебная помощь

Пищевые отравления. Причины. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Медикаментозные средства. Меры предосторожности. Профилактика.

Первая помощь при травмах: раны и кровотечения, ушибы, растяжения, разрывы связок, переломы, ожоги, обморожения. Симптомы, причины виды травм. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм.

6. Подготовка и участие в мероприятиях

Определение целей и задач соревнований, походов, праздников. Составление планов. Работа со специальной литературой.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение должностей.

Участие в мероприятиях (соревнованиях, походах, праздниках).

7. Подведение итогов деятельности объединения за год

В ходе изучения программы учащиеся должны

Иметь представление:

- о планах и задачах объединения на учебный год;
- о требованиях предъявляемым к месту бивака;
- о здоровом образе жизни;

Знать:

состав специального индивидуального снаряжения;
что входит в состав личного и группового снаряжения для преодоления дистанции, походов;
правила организации туристского быта, привалов и ночлегов; виды костров;
правила преодоления препятствий; виды страховок;
состав простейшей медицинской аптечки;
причины, симптомы, правила доврачебной помощи при пищевых отравлениях, травмах, переохлаждениях, ожогах;
технику безопасности при обращении с режущими и колющими предметами, при занятиях на открытой местности.

Уметь:

- ухаживать за личным снаряжением;
- преодолевать этапы дистанции по спортивному туризму;
- устанавливать палатку;
- заготавливать дрова;
- разводить и поддерживать костер;
- определять азимут до объекта;
- ориентироваться на местности;

выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, подвижные и спортивные игры;

Методическое обеспечение программы.

Достижение планируемых результатов образовательной программы обеспечивается за счет применения активных форм проведения занятий. Преобладающей формой являются практические занятия, в ходе которых сообщаются необходимые теоретические и практические сведения. Полученные знания и навыки отрабатываются на внутри коллективных и выездных массовых мероприятиях.

Для достижения поставленного плана, необходимо следующее снаряжение: жумар (6 шт.), индивидуальная страховочная система (ИСС) (6 шт.); блокировки (6 шт., выполнены из веревки диаметром 10 мм и длиной 3 м), карабины (20 шт), веревка (диаметр 10 мм) – 60 м, спортивный зал, учебный класс, компьютер, видеопроектор, экран, «восьмерка» спусковая (4 шт.), рукавицы (6 пар), перчатки (6 пар), компас жидкостной (6 шт.), топографические карты («Школьная», «Подгородние дачи», «Косая гора»), тент (6*6), носилки медицинские складные, репшнуры (6 шт.), альпенштоки (6 шт.).

Библиографический список литературы.

Литература для учителя:

1. Елаховский СБ. «Бег к невидимой цели», М. ФиС, 1973.
2. Иванов Е.М. «Начальная подготовка ориентировщика», М, ФиС, 1985.
3. Козлова Ю.В. «Полевой туристический лагерь школьников», М. «Школа», 1997.
4. Костбур А.А. «Медицинский справочник туриста», М, Профиздат, 1990.

Литература для ученика:

5. «Спутник туриста», Москва, 2001.
6. Теплоухов В.В. «Руководство по соревнованиям по пешему и лыжному туризму»
7. Уклеин В.Н. «Тула - каменная летопись», Тула, 1984.
8. «Физическая география Тульской области», Тула, 2000.