

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени В.Я. Шишкова» г. Бежецка Тверской области

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социальной направленности в рамках ФП «Успех каждого ребенка»**

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ

«СПОРТ И ТУРИЗМ»

на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Учитель физической культуры

Пфлаумер В.В

г. Бежецк

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.

3. Участие в военно-спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

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.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Ученик научится:

- организации и правилам поведения в походах и на соревнованиях;
- познакомится с вопросами туризма и экологии;
- основам топографии и ориентирования;
- порядку организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способам преодоления различных естественных препятствий;
- способам организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основным историческим и географическим сведениям о родном крае;
- различным способам ориентирования на местности.

Ученик получит возможность научиться:

- оказанию первой помощи пострадавшему в походе;
- планировать маршрут похода;
- работать с топографическими картами, компасом, ориентироваться на местности;
- составлять расчеты питания в походе; укладывать рюкзак, разбивать бивак;

Ученик должен иметь представление:

- о месте и значении туризма в системе физической культуры;
- о видах туризма, специфике пешего, лыжного, горного и водного туризма;
- о туристическо-краеведческой работе в школе;
- о видах соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Ученик должен владеть:

- навыками применения компаса для ориентирования на местности;
- навыками
- правильного чтения карты местности;
- навыками определения расстояний на местности;
- навыками вязания туристских узлов, наведения переправ, преодоления различных
- препятствий;
- техникой прохождения дистанции пешеходного туризма;
- техникой проведения спасательных работ.

При работе по программе в качестве основной выбраны технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (творческий).

Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Это знания и умения по темам.

Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения.

Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, туристском многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям.

Программа рассчитана на 136 часов (4 часов в неделю).

Содержание курса «Спорт и туризм»

1.Азбука туризма

Введение в туризм. История развития туризма в России.

Этика туризма. Законы туристов.

Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов

Основные туристские обязанности

Разработка маршрута похода

Практическое занятие

2.Ориентирование и топография

Местность, основные понятия и определения.

Топографическая подготовка

Топографические знаки

Топографические знаки

Топографическая карта

Топографическая карта

Ориентирование

Работа с компасом и картой

Ориентирование на маршруте

Азимут

Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам

Решение задач по карте местности

Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью)

Движение на местности с помощью карты

Подготовка маршрута

Составление плана-графика движения

Определение расстояний на местности

Составление плана местности

3. Основы медицинских знаний

Гигиена туриста

Раны и кровотечения

Основные виды травм

Характерные заболевания в походе и их профилактика

Уход за больным в походе

Походная, групповая и личная аптечки.

Оказание первой помощи при ранениях

Практические занятия по теме "Основы медицинских знаний"

Оказание первой помощи при травмах

4 Организация питания в походе

Питание в походе: его значение и особенности.

Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.

Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе

Разработка пищевой раскладки на поход

Питание в походе

Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе

5. Туристское снаряжение

Туристское снаряжение и требования к нему

Уход за снаряжением и его ремонт

Составление перечня снаряжения для похода

Укладка рюкзака

Постановка палатки

6. Гидрометеорология

Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила

Признаки изменения погоды

7. Экологическая подготовка туриста

Охрана природы и значение окружающей среды для человека

Заповедники и заказники России.

Экологическая работа в туристском походе

8. Краеведческая подготовка туриста

Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности

Краеведческая работа в туристском походе

Туристские возможности родного края

Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов

9. Туристские узлы

Назначение и виды туристских узлов

Техника вязания узлов

Основные узлы

Вспомогательные узлы

Узлы "проводники"

Узлы для связывания веревок одного диаметра

Узлы для связывания веревок разного диаметра

10. Безопасность туризма

Инструктажи по ТБ в туристском походе

Обеспечение безопасности в походе и причины аварий

Обзор аварийных ситуаций и их анализ

Поисково-спасательная служба и ее деятельность

Сигналы бедствия

Взаимодействие со спасателями

11. Туристские соревнования

Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста

Разрядные требования по спортивному туризму

12. Туристские биваки

Туристские биваки и требования к ним

Бивачные работы, принципы организации и проведения

Особенности организации биваков зимой

Костры и костровое хозяйство

13. Техника пешеходного туризма

Особенности пешеходного туризма

Снаряжение для пешеходного туризма

Страховка и самостраховка в пешем походе

Преодоление препятствий в пешем походе

Техника передвижения по тропам и дорогам

14. Техника спортивного туризма

Отработка навыков преодоления препятствий

Переправа через болото по кочкам

Подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков

Переправа по бревну на равновесие

Преодоление завала; «мышеловка»

Преодоление оврага с помощью маятника

Переправа по бревну с наведенными перилами

Подъем, спуск с наведением и снятием перил

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка

Переправа по бревну с наведением и снятием перил

Полоса препятствий 2 класса

ПВД с преодолением естественных препятствий

15. Физическая подготовка туриста

Комплекс утренней физической зарядки

Бег с препятствиями и по пересеченной местности

Развитие функциональных возможностей занимающихся

Обучение основам техники бега

16. Автономное существование

Проблемы выживания человека в условиях изоляции

Психология выживания

ПВД. Практика выживания

Учебно-тематическое планирование

№	Содержание темы	Количество часов	
		Теория	Практика
	1Азбука туризма		
1	Введение в туризм. История развития туризма в России.	0.5	
2	Этика туризма. Законы туристов.	0.5	
3	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	0.5	
4	Основные туристские обязанности	0.5	
5	Разработка маршрута похода	1	
6	Практическое занятие		2
всего		2	2
	2Ориентирование и топография		
7	Местность, основные понятия и определения.	1	
8	Топографическая подготовка	1	
9	Топографические знаки	1	
10	Топографические знаки	1	
11	Топографическая карта	1	
12	Топографическая карта	1	
13	Ориентирование	1	
14	Работа с компасом и картой		1
15	Ориентирование на маршруте	1	
16	Азимут	1	
17	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2
18	Решение задач по карте местности		2
19	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты,		2

	определение точки стояния, сличение карты с местностью		
20	Движение на местности с помощью карты		1
21	Подготовка маршрута		1
22	Составление плана-графика движения		1
23	Определение расстояний на местности		2
24	Составление плана местности		2
всего		9	14
	3. Основы медицинских знаний		
25	Гигиена туриста	0.5	
26	Раны и кровотечения	1	
27	Основные виды травм	0.5	
28	Характерные заболевания в походе и их профилактика	1	
29	Уход за больным в походе	1	
30	Походная, групповая и личная аптечки.	1	
31	Оказание первой помощи при ранениях		2
32	Практические занятия по теме "Основы медицинских знаний"		2
33	Оказание первой помощи при травмах	1	
всего		6	4
	4 Организация питания в походе		
34	Питание в походе: его значение и особенности.	1	
35	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	1	
36	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	1	
37	Разработка пищевой раскладки на поход	1	
38	Питание в походе	1	
39	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе	1	
всего		6	
	5. Туристское снаряжение		
40	Туристское снаряжение и требования к нему	1	

41	Уход за снаряжением и его ремонт	1	
42	Составление перечня снаряжения для похода	1	
43	Укладка рюкзака		2
44	Постановка палатки		2
всего		3	4
	6. Гидрометеорология		
45	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	1	
46	Признаки изменения погоды	1	
всего		2	
	7. Экологическая подготовка туриста		
47	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	0.5	
48	Заповедники и заказники России.	0.5	
49	Экологическая работа в туристском походе	1	
всего		2	
	8. Краеведческая подготовка туриста		
50	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности	2	
51	Краеведческая работа в туристском походе	2	
52	Туристские возможности родного края	2	
53	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	2	
всего		8	
	9. Туристские узлы		
54	Назначение и виды туристских узлов	1	
55	Техника вязания узлов		4
56	Основные узлы	1	
57	Вспомогательные узлы		4
58	Узлы "проводники"		2
59	Узлы для связывания веревок одного диаметра		2
60	Узлы для связывания веревок разного диаметра		2
всего		2	14
	10. Безопасность туризма		

61	Инструктажи по ТБ в туристском походе	0.5	
62	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий	0.5	
63	Обзор аварийных ситуаций и их анализ	1	
64	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	0.5	
65	Сигналы бедствия	1	
66	Взаимодействие со спасателями	0.5	
всего		4	
	11. Туристские соревнования		
67	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста	0.5	
68	Разрядные требования по спортивному туризму	0.5	
всего		1	
	12. Туристские биваки		
69	Туристские биваки и требования к ним	1	
70	Бивачные работы, принципы организации и проведения	2	
71	Особенности организации биваков зимой	2	
72	Костры и костровое хозяйство	1	
всего		6	
	13. Техника пешеходного туризма		
73	Особенности пешеходного туризма	1	
74	Снаряжение для пешеходного туризма	1	
75	Страховка и самостраховка в пешем походе		4
76	Преодоление препятствий в пешем походе		3
77	Техника передвижения по тропам и дорогам		3
всего		2	10
	14. Техника спортивного туризма		
78	Отработка навыков преодоления препятствий		1
79	Переправа через болото по кочкам		1

80	Подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков		1
81	Переправа по бревну на равновесие		1
82	Преодоление завала; «мышеловка»		1
83	Преодоление оврага с помощью маятника		1
84	Переправа по бревну с наведенными перилами		2
85	Подъем, спуск с наведением и снятием перил		2
86	Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка		2
87	Переправа по бревну с наведением и снятием перил		2
88	Полоса препятствий 2 класса		2
89	ПВД с преодолением естественных препятствий		2
всего			18
	15. Физическая подготовка туриста	2	
90	Комплекс утренней физической зарядки		1
91	Бег с препятствиями и по пересеченной местности		1
92	Развитие функциональных возможностей занимающихся		1
93	Обучение основам техники бега		1
всего		2	4
	16-. Автономное существование		
94	Проблемы выживания человека в условиях изоляции	3	
95	Психология выживания	2	
96	ПВД. Практика выживания		6
всего		5	6
итого		60	76

Материально-техническое обеспечение

- палатки – 8 шт.
- шатер – 1 шт.
- коврик туристический – 20 шт.
- рюкзак туристический – 2 шт.
- котелки – 2 шт.
- карабины – 50 шт.
- спусковые устройства – 20 шт.
- обвязки – 20 шт.
- каски – 20 шт.
- жумар – 20 шт.
- веревка – 1 шт. (800 м)

Литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
2. Антропов А., Расторгуев М. Узлы. – М., 1994.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. Методическое пособие. – М., 1971.
4. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных условиях. – М., 2001.
5. Кабачков В.А., Сириш П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников. – М., 1988.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М., 1990.
7. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. – М., 1968.
8. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., 1988.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М., 2002.
11. Рыжавский В.Я. Биваки. – М., 1995.
12. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу. – Минск, 2000.
13. Турист/Сост. А.А. Власов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974.
14. Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. – М.: Просвещение, 1982.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М., 1990.