Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Тимошинская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_ Шабалина А.В.  Протокол №  от «07» июня 2022 г. | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Машукова Е.И.  от «08» июня 2022 г. | **Утверждаю**  Директор Тимошинской школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жучёва И.М  Приказ № 60-од  от « 30» августа 2022 г. |

**Рабочая программа**

кружка «Спортивный туризм»

для обучающихся 9-16 лет

Учитель: **Машуков Николай Федорович**

с. Тимошино 2022 год

**1. Пояснительная записка.**

Программа кружка «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

В кружке «Спортивный туризм» 1-года обучения занимаются учащиеся 5-8 классов Начальный курс кружка рассчитан на 34 часа

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуально-психологического развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;

- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;

- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;

- реализации потребности в занятиях спортом;

- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;

- разностороннего развития личности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях. Основная цель работы кружка качественная физическая, теоритическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1** | **Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.** |

*Актуальность программы*; воспитание молодого человека в духе патриотизма, участие в экскурсиях и походах сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, достопримечательности родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость.

*Новизна.*Данная программа характеризуется комплексным подходом к подготовке учащихся техники пешеходного и спортивного туризма. Разработка данной программы обусловлена необходимостью туристской подготовки обучающихся при проведении соревнований и подходов.

*Педагогическая целесообразность.* В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:**формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоритическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня.

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

освоение туристских навыков в походе;

освоение знаний прохождения технических этапов туризма;

изучение различных способов переправ;

изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

***Развивающие задачи:***

обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;

приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

***Воспитательные:***

формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

воспитать стремление к саморазвитию;

воспитать потребность в здоровом образе жизни;

выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**1.3. Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

*Военно-прикладное значение:* подготовка к армии; методы выживание в природе; способы преодоления препятствий.

*Духовная сфера:* общение с природой; патриотизм; коллективизм.

*Познавательный аспект;* экологическое воспитание, краеведение.

**1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Данная программа рассчитана на постоянный состав обучающихся, занимающихся на протяжении одного или нескольких лет в туристско-спортивном объединении.

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 9 лет

**1.5.Режим занятия**

Для проведения занятий планируется свободный набор желающих в группы в начале учебного года. Занятия проводятся в неурочное время, в выходные дни . Периодичность занятий -1 раз в неделю по 1 часу.

**1.6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

*Планируемые результаты:*

овладение детьми основ туристической подготовки;

овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;

воспитание характера;

формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Отслеживание перечисленных результатов**.**

**2. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Тема* | *Часовая нагрузка* | | |
| *теоритических* | *практических* | *всего* |
| 1 | Основы туристической подготовки | 2 | - | 2 |
| 2 | Топография и ориентирование | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Техника пешеходного туризма | 2 | 10 | 12 |
| 4 | Краеведение | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 2 | 1 | 3 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 1 | 7 | 8 |
| *7* | Соревнования по спортивному туризму |  | *2* | 2 |
|  | Итого: |  |  | **34** |

**3. Содержание программы.**

**3.1. Основы туристической подготовки.**

**3.1.1. Вступительная часть**

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Сибири. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи , содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

**3.1.2. Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

**3.1.3. Туристские**  **походы, слеты, соревнования.**

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.Подведение итогов похода, соревнований

**3.1.4. Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.**

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

***Практические занятия:*** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

***3.2.Топография и ориентирование***

**3.2.1. Понятие о топографии и спортивной карте**

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

**3.2.2. Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

**3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

**3.2.4. Компас. Работа с компасом**

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**3.2.5. Измерение расстояния.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

**3.3. Техника пешеходного туризма.**

**3.3.1.Основы техники пешеходного и спортивного туризма.**

*Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

**Практические занятия**; по технике пешеходного и спортивного туризма.Выступления в соревнованиях в качестве участников.

***3.4. Краеведение***

**3.4.1. Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

**3.4.2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов.

Фотографирование в походе.

***Практические занятия:*** Фотографирование в походе.

**3.4.3. Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:*** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

***3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

**3.5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

**3.5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.

**3.5.3.** Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

**3.5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши .

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

***3.6. Общая физическая подготовка***

**3.6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

**3.6.2.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:*** Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

**3.6.3. Занятия по общей физической подготовке**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

***Практические занятия:*** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

**3.7. Соревнования по спортивному туризму.**

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов.

На соревнованиях используются: верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

**4. Список литературы.**

***Для педагога***

Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985г.

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физическая культура и спорт» 1990г.

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985  
Ю.Н.Федотов. Спортивно-оздоровительный туризм. С. Петербург 2001г.

Т.Б.Серба Спортивный туризм. Харьков,2010 г.