

МБОУ Жирятинская СОШ им. А. Ф. Возликова

«Согласовано»

«Утверждаю»

Зам директора по воспитательной работе

Директор школы

_____ Шевцова А. В.

_____ Яценко А. И.

**Рабочая программа
дополнительного образования
спортивно-прикладного кружка**

**«Туристическое
многоборье»**

2022-2023 учебный год

Программу разработал
преподаватель-организатор ОБЖ

Прокопов Михаил Иванович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Программа модифицированная (адаптированная). Настоящая программа составлена на основе программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы - краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Программа была переработана в соответствии со спецификой занятий объединений в дополнительном образовании с учетом использования технико-тактической подготовки для соревнований по ориентированию в качестве средства для достижения оптимального уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся к учебно-тренировочному спортивному походу, и в качестве средства обучения, воспитания и развития обучающихся, способствующего достижению цели программы. Программа соответствует Федеральному Закону «Об образовании в РФ» и Приказу Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Образовательная программа дополнительного образования детей «Туристическое многоборье» имеет **спортивно-прикладную направленность**.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Актуальность образовательной программы. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом являются их профилактикой, реализуется потребность в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

Новизна программы. В целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1.Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Отличительная особенность программы от уже существующих - этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает меж предметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

Образовательная программа «Туристическое многоборье» рассчитана на 1год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством туристских мероприятий и предназначена для детей 12-17 лет.

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитаны на 2 часа в неделю (всего 72ч. в год), включая беседы по теории - 1 час в неделю и практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены и проводятся только с разрешения родителей/

Режим работы туристского объединения по программе «Туристическое многоборье» в течение учебного года в его различные периоды не одинаковы: в основном, учащиеся посещают занятия раз в неделю в определенный день и час. Все практические занятия на местности зависят от погодных условий. Учебно-тренировочный поход может быть совершен только с разрешения родителей и при наличии справки о состоянии здоровья учащегося с допуском к участию в походе.

раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Учебные походы на 1день, участие в соревнованиях, слетах – проводятся не более раз в месяц. Более продолжительные походы планируются в каникулярные периоды.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые занятия ;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход
- участие в туристических слётах

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.

По завершении обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- туристскую терминологию;
- 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:

- соблюдать правила техники безопасности;
- 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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика	Количество часов
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	2	-	2
2.	Краеведение	6	6	12
3.	Топография	2	8	10
4.	Туристские узлы	2	10	12
5.	Спортивное туристское многоборье	2	26	28
6.	Природоохранные акции		6	6
7	Подведение итогов		2	2
ИТОГО:		14	58	72

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу (2 ч).

1)Теория. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе Поведение возле костра и за столом. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. (**Беседа, инструктаж**) **2ч**

2. Краеведение. (12 ч).

1)Теория .Рельеф и климатические особенности родного края.

(Беседа, презентация) 2ч

2)Теория .Животный и растительный мир родного края. История родного края.

(Беседа, презентация) 2ч

3)Теория. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала **(Беседа) 2ч**

4)Практика. Презентация краеведческого материала.

(Создание презентации) 2ч

5)Практика. Краеведческая викторина.

(Интеллектуально-игровая программа) 2ч

6)Практика. Проведение фотовыставки «Знай родной край!» **2ч**

3. Топография.(10 ч).

1)Теория. Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. **(Беседа Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Схема маршрута. Легенда туристского маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.) 2ч**

2)Практика. Рисование топонимов. **(Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.) 2ч**

3)Практика. Топографические игры. **(“Путешествия по карте”).2ч**

4)Практика. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

(Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа) 2ч

5)Практика. Определение крутизны склона и его высоты. **(Глазомерная съемка участка маршрута)2 ч.**

4. Туристские узлы (12 ч).

1)Теория .Узлы, их назначение и применение в походе.

(Ознакомление с основными туристскими узлами) 2ч

2)Практика. Узлы: двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка,булинь, ткацкий, академический, прямой, проводник. **(Вязание узлов по их назначению.) 2ч**

3)Практика. Узлы: схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый. Отработка навыков завязывания туристских узлов

(Вязание узлов по их назначению.) 2ч

4)Практика. Узлы: булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый. **(Вязание узлов по их назначению.) 2ч**

5)Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

(Вязание узлов по их назначению.) 2ч

6)Практика. Закрепление изученного материала

(Вязание узлов по их назначению.) 2ч

5. Спортивное туристское многоборье (28 ч).

1)Теория . Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком.

(Беседа.Назначение и применение спортивного снаряжения в походе.)2ч

2)Практика. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по кочкам и гарям. **(Отработка туристских навыков в походе)2ч**

3)Практика. Спуск с крутого склона при помощи веревки.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

4)Практика. Переправа по бревну. **(Отработка туристских навыков в походе)2ч**

5)Практика. Переправа по параллельно натянутым веревкам.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

6)Практика. Переправа по параллельно натянутым веревкам.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

7)Практика. Переправа при помощи горизонтального маятника.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

8)Практика. Переправа при помощи вертикального маятника.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

9)Практика. Переправа при помощи вертикального маятника.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

10)Практика. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. **(Отработка туристских навыков в походе)2ч**

11)Практика. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

12)Практика. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

13)Практика. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

(Отработка туристских навыков в походе)2ч

14)Практика. Закрепление изученного материала **(Спортивные соревнования)2ч**

6. Природоохранные акции (6ч)

1) Практика. Проведение природоохранных мероприятий на улицах, на территории села Жирятино и территории МБОУ Жирятинская СОШ им. А. Ф. Возликова. **(Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и специальной одежды. Уборка территории села, школы, обелиска)2ч**

2) Практика. Проведение природоохранных мероприятий вдоль реки Судость. **(Очистка берега реки Судость от мусора)2ч**

6) Практика. Подведение итогов: выступление перед учащимися начальных классов с презентацией о проведенных природоохранных мероприятиях.**(Проведение экологической конференции)2ч**

7.Подведение итогов (2ч)

1)Теория. Подготовка фотоотчета.

(Подготовка выставки о работе кружка для школы).Подведение итогов походной деятельности. **(Подведение итогов за год. Оформление документации. Награждение. Индивидуальные рекомендации.)2ч**

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Календарно – тематический план кружка «Туристическое многоборье»

№ п/п	Тема	Количество часов всего	Теория	Практика	Дата
1	I Вводное занятие. Введение в образовательную программу	2часа	2часа		
	II Краеведение	6часов	3часа	3часа	
2	Рельеф и климатические особенности родного края.	2часа	2часа		

3		Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Презентация краеведческого материала	2 часа	2 часа		
4		Презентация краеведческого материала Краеведческая викторина.	2 часа		2 часа	
	III	Топография	6 часов	2ч	4 часа	
5		Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт	2 часа	2ч		
6		Топографические игры. Рисование топонимов Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	2 часа		2ч	
7		Определение крутизны склона и его высоты.. Топографическая съемка местности	2 часа		2ч	
	IV	Туристские узлы	12 часов	2ч	10ч	
8		Узлы, их назначение и применение в походе.	2 часа	2ч		
9		Узлы: двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, прямой, проводник.	2 часа		2ч	
10		Узлы: схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый. Отработка навыков завязывания туристских узлов	2 часа		2ч	
11.		Булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый.	2 часа		2ч	
12		Отработка навыков завязывания узлов.	2 часа		2ч	
13		Закрепление изученного материала	2 часа		2ч	

	V	Спортивное туристское многоборье	28 часа	2 часа	26 часов	
21		Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком	2 часа	2 часа		
22		Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по кочкам и гарям.	2 часа		2 часа	
23		Спуск с крутого склона при помощи веревки.	2 часа		2 часа	
24		Переправа по бревну.	2 часа		2 часа	
25		Переправа по параллельно натянутым веревкам.	2 часа		2 часа	
26		Переправа по параллельно натянутым веревкам.	2 часа		2 часа	
27		Переправа при помощи горизонтального маятника.	2 часа		2 часа	
28		Переправа при помощи вертикального маятника.	2 часа		2 часа	
29		Переправа при помощи вертикального маятника	2 часа		2 часа	
30		Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.	2 часа		2 часа	
31		Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.	2 часа		2 часа	
32		Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой.	2 часа		2 часа	
33		Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил	2 часа		2 часа	
34		Закрепление изученного материала	2 часа		2 часа	
	VI	Природоохранные акции	6 часов		6 часов	
65		Проведение природоохранных мероприятий на улицах, на территории села	2 часа		2 часа	
66		Проведение природоохранных мероприятий вдоль залива.	2 часа		2 часа	
		Подведение итогов: выступление перед учащимися начальных классов с презентацией о проведенных природоохранных мероприятиях	2 часа		2 часа	

	VII	Подведение итогов	2 часа	2 часа		
		Подготовка фотоотчета. Подведение итогов походной деятельности.				
		Итого:	72	14	58	

Методическое обеспечение программы

Перед началом работы кружка на родительском собрании познакомить родителей с программой, планами занятий и походов, условиями их проведения, необходимом личном снаряжении юных туристов-краеведов. Так как данный вид деятельности предполагает длительный прогулки и экскурсии, руководитель кружка обязан познакомиться с медицинскими картами воспитанников, чтобы предупредить нежелательные перегрузки. Перед каждым походом или экскурсией обязательен инструктаж по мерам безопасности. Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с архивными документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику. Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности учащихся. Виды практической деятельности: экскурсии, походы, конкурсы, ролевые и интеллектуальные игры, КВНы, викторины, составление отчётов, проектов и др

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки-2 шт;
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 40м. диаметр 10мм – 8 шт.
- обвязка в комплекте -15 шт.
- карабины командные – 8шт.
- оборудование для КП –4-8 шт.
- походная медицинская аптечка –1 шт.
- компас –5 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- каска спортивная –1 5 шт.
- палатка 4-х местная- 3 шт. или кемпинговая
- набор посуды-4,6,8 л.
- костровое хозяйство-2 комп.

- лопаты-2 шт.
- топоры- 2шт
- тент для кухни (3х6)
- пила лучковая или цепная портативная
- фотоаппарат цифровой

Условия, необходимые для реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ Жирятинская СОШ им. А. Ф. Возликова в спортивном зале, кабинете ОБЖ, коридорах школы и в пришкольном парке. Используется снаряжение и оборудование, имеющееся в школе и у участников кружка. У каждого кружковца должна быть записная книжка или тетрадь, куда записываются сведения, слышанные на занятиях (условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов, аптечка), заносятся впечатления о походах и экскурсиях

Руководитель кружка должен обеспечить условия для безопасного проведения экскурсий, путешествий.

Литература

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 2015г.
2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 2016г.
3. Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы-краеведы»- М.:ФЦДЮТ и К 2006 г. 4. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2013.
5. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2013г.
8. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
9. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 2003г.
10. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 200г.
- 11.. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 2009г.
12. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 2012г.
13. Подготовка и проведение похода:
15. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы-следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
16. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 204г.
17. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 2011г.
19. Личная безопасность. Энциклопедия.- М.: Аванта + 2016 г.