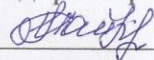


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Белоярская средняя общеобразовательная школа
Тегульдетского муниципального района
Томской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



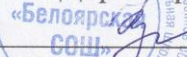
Шайкина Ф.Г.

Протокол №2

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Позднякова К.Л.

Приказ № 47-ОД

от «30» 08 2024 г.



Рабочая программа
школьного туристического клуба «Флибустьер»
2024-2025 учебный год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Новиков Артем Викторович

Количество недельных часов: 4

Количество часов в год 144

пос. Белый Яр.

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ресурсы туризма огромны и ещё до конца не изучены. Но всюду, где присутствует туристическое объединение, где умело, организуются туристические слёты или походы, отмечается положительное влияние туризма на здоровье детей, на развитие у них уверенности в свои силы и знания. На современном этапе жизни нашего общества проблема здоровья нации и в частности здоровье детей школьного возраста занимает особое место. Ежегодно в школы приходит всё больше детей с различными заболеваниями. Когда дети заканчивают учёбу в школе процент больных детей увеличивается. Туризм способен укрепить здоровье детей. Отвлекает их от пагубных привычек (курение, алкоголь, наркомания) и криминальных группировок. Помогает сплотить разновозрастные группы в единый коллектив, выработать такие необходимые в дальнейшей жизни качества, как сплочённость, взаимопонимание, взаимовыручка, помощь слабому, умение ориентироваться в различных экстремальных условиях.

В наше время подросток зачастую лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны массовой информации, зачастую формируют у него эгоистическое, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью. Туризм помогает воспитать личность из подростка. А в этом возрасте у детей возникает интерес к себе, к своим способностям, формируется самооценка. Ребёнок старается занять своё место в коллективе. Необходимо дать ему возможность, заняться каким – либо видом деятельности, иначе потом рассчитывать на появление у подростка должного обращения к людям, к себе самому, к профессиональным умениям и обязанностям сложно. Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер приобрести моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры – это занятия туризмом.

В процессе прохождения этой программы воспитанник учится ориентироваться на местности, распознавать лекарственные и ядовитые растения, ставить и собирать палатку, разжигать костры, готовить пищу в походных условиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Хорошо известно, что знания теории, не подкреплённые практикой, нечего не стоят. Кроме того, обучающиеся получают и понятия о различных новых науках, например топонимика и другие.

Программа «Флибустьер» носит образовательно-развивающий характер и направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Данная программа актуальна, особенно для нашей местности и востребована. Туристской работе уделяется недостаточно внимания, поэтому программа «Флибустьер» поможет заняться этим вопросом более плотно. Попытаемся поднять туристскую работу на должную высоту.

Набор детей свободный, дети приходят к нам по собственному желанию. Форма занятий: групповая, коллективная, индивидуальная.

Все дети, независимо от возрастных особенностей, объединены в общую группу. Программа обучения рассчитана на 1 год.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для

самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

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. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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 кружковцы 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 само страховки, 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.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - май, июнь.

Способы проверки и подведения итогов.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия группы в соревнованиях школьного и районного ранга, а также личными зачётами соревнованиями группы по ориентированию, технике туризма, быту и другими вопросами содержания программы. Кроме того, отслеживаем результаты индивидуального психологического роста. А также проводим конференции, выставки, КВН и другие мероприятия, на которых тоже ведём проверку туристических знаний и умений воспитанников.

Для проведения теоретических и практических занятий используется следующее оборудование:

- 1.компас — 1 единица
- 2.палатка с спальными местами (ковёр, спальный мешок) — в 4 единицы
- 3.мед аптечка — 1 единица
- 4.карты топографические — 1 комплект
- 5.комплект горно-спасательного снаряжения (обвязка, жумар, крол, ФСУ, карабины) — 3 комплекта
- 6.катамараны спортивные в комплекте (катамаран, весла, спасательные жилеты) — 2 единицы
- 7.рюкзаки походные — 12 единиц
- 8.веревки основные, веревки страховочные, реп-шнуры, каски, фонари налобные — в комплекте

Содержание тем.

Тема 1 Виды спортивного туризма. История клуба «Флибустьер». Общая техника безопасности. Теория 4 часа, Практика 0 часов.

- заполнение анкет;
- знакомство с отчетами о проведенных походах, просмотр фото и видеоматериалов, отснятых в походах;
- знакомство с планом работы;
- инструктаж по технике безопасности.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, анкетирование, рассказ.

Оборудование: Фотоальбомы, мультимедийная аппаратура.

Тема 2 Здоровье участников похода. Первая помощь.

Теория 2 часа, Практика 4 часа

- нормы личной и общественной гигиены;
- экологическая работа в походе.
- ядовитые растения.
- основные функции медика.
- аптечка: состав и хранение;
- типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах, порезах, кровотечениях, ушибах, переломах, потёртостях, ожогах, отравлениях;
- правила транспортировки пострадавшего
- выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме;
- отличать ядовитые растения от не ядовитых на практике.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, рассказ, упражнение, показ, карточки.

Оборудование: аптечка, карточки, носилки.

Тема 3 Подготовка и планирование похода. Материально – техническая база похода.

Теория 2 часа, Практика 14 часов

- туристические возможности Бобровского района;
- организация и подготовка к походу выходного дня;
- комплектование туристической группы;
- распределение обязанностей в группе;
- снаряжение туристической группы;
- организация питания;
- походная аптечка;
- разработка маршрута, определение целей похода;
- оформление документации.

Туристическое снаряжение:

- туристическое снаряжение в походе (личное, групповое, хранение, выдача).

Специальное снаряжение:

- верёвки (виды верёвок);
- карабины;
- страховочная система.
- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- разбивка бивуака в полевых условиях.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, анкетирование, рассказ, упражнение, показ

Оборудование: верёвки, карабины, страховочная система, рюкзаки, палатки.

Тема 4 Основы спелеотуризма.

Теория: 4 часа, Практика 16 часов.

Туристические узлы:

- из истории узла;
- правила завязывания узла;
- элементы узла.

Виды узлов:

- узлы для связывания верёвок;
- узлы для крепления на опоре;
- узлы – проводники;
- контрольные узлы;
- схватывающие узлы.

Техника завязывания узлов.

Отработка техники работы на веревках при вертикальной подвеске и при различных углах отклонения.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, рассказ, объяснение, метод примера, показ, тестирование.

Оборудование: Верёвки различной длины и толщины, мультимедийная аппаратура.

Тема 5 Пеший поход (в том числе пеший горный). Ориентирование на местности. Основы топографии:

Теория 4 часа, Практика 10 часов

- способы ориентирования (по местным признакам, по природным признакам);
- компас, устройство компаса, виды компасов (школьный, жидкостный);
- азимут (прямой, обратный);
- ориентирование по легенде (компасу);
- ориентирование в заданном направлении;
- разбивка маршрута для ориентирования.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, анкетирование, рассказ, объяснение, метод примера.

Оборудование: Компасы, мультимедийная аппаратура.

Техника пешеходного туризма:

- организация самостраховки;
- навесная переправа;
- параллельная переправа;
- спуск, подъём спортивным способом;
- преодоления болота по кочкам;
- переправа по бревну с самостраховкой;
- маятниковая переправа;
- учебно-тренировочные занятия в полевых условиях по отработке элементов техники пешеходного туризма.
- определение термина «Топография, местность».
- топографические знаки;
- топографические карты (легенда, масштаб).
- топографический диктант;
- определение расстояния по карте;
- составление плана местности и схемы маршрута похода.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, рассказ, объяснение, метод примера, применения на практике.

Оборудование: Верёвки, карабины, жумар, страховочная система, жерди, бревно, мультимедийная аппаратура, топографические карты, таблички.

Тема 6 Основы водного туризма.

Теория 4 часа, Практика 16 часов.

- виды туристских судов;
- категорийность водных походов;

- оборудование и снаряжение водного похода;
- техника безопасности в водном походе;
- страховочное и спасательное снаряжение водного похода;
- отработка практических навыков.

Формы: Индивидуальная, групповая, комбинированная.

Методы: беседа, рассказ, объяснение, метод примера, применения на практике.

Оборудование: Катамараны спортивные, спасательные жилеты, весла, страховочные концы.

Ожидаемые результаты.

1 год обучения

Знать	Уметь
1.Порядок организации и проведения похода выходного дня.	1. Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.
2. Основы туристической техники.	2. Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов питания для похода выходного дня.
3. Основы топографии и ориентирования.	3. Преодолевать несложные, естественные препятствия.
4. Знать опасные и ядовитые растения.	4. Ориентироваться по карте и компасу на несложной местности.
5. Способы профилактики типичных заболеваний и основные приёмы и средства оказания первой доврачебной помощи.	5. Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.
6.Правила поведения вне населённых пунктах.	6. Применять указанные знания на практике.
7. Требования техники безопасности в походе.	7. Выполнять общие обязанности участника похода.
8. Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.	
9. Правила приготовления пищи.	
10. Правила обустройства бивака.	
11. Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 198

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1,2	Виды спортивного туризма: Пеший (в том числе пеший горный) туризм, Спелеотуризм, Водный туризм, Лыжный туризм, Альпинизм. ОФП.	2		
3,4	ТБ в туристических походах и на занятиях. ОФП.	2		
5,6	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. ОФП.	2		
7,8	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП.	2		
9,10	Виды повязок. Наложение повязок на рану. Оказание помощи при потере сознания. Практическое занятие по оказанию первой помощи. ОФП.	2		
11,12	Понятия о туристическом снаряжении: личное и групповое. Подготовка личного снаряжения к походу. Перечень личного снаряжения и требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением. Уход за ним. Его ремонт. ОФП.	2		
13,14	Подготовка к походу, путешествию (цели, задачи, район). Разработка маршрута составления плана-графика движения. Туристические должности в походе. ОФП.	2		

15,16	Основные требования к месту привала, биваку. Костровое оборудование. Типы и назначения костров. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, для воды. ОФП.	2		
17,18	Питание в походе. Значение рационального организованного питания для здоровья спортсмена. Составление меню, списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. ОФП.	2		
19,20	Основы спелеотуризма. Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение. ОФП.	2		
21,22	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с горно-спасательным оборудованием. ОФП.	2		
23,24	Туристические узлы. Виды узлов. ОФП.	2		
25,26	Практическое занятие на вязание узлов. ОФП.	2		
27,28	Вязание узлов на время. ОФП.	2		
29,30	Отработка различных техник работы на веревках.	2		
25,26	Отработка различных техник работы на веревках.	2		
27,28	Отработка различных техник работы на веревках.	2		
29,30	Отработка различных техник работы на веревках.	2		
31,32	Отработка различных техник работы на веревках.	2		
33,34	Пеший поход. Пеший горный поход. Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. ОФП.	2		
35,36	Способы ориентирования по местным признакам. Определение азимута. Движение по азимуту. Виды ориентиров. Определение точки стояния. ОФП.	2		
37,38	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные	2		

	особенности. ОФП.			
39,40	Отработка навыков работы с картой и компасом. ОФП.	2		
41,42	Отработка навыков работы с картой и компасом. ОФП.	2		
43,44	Отработка навыков работы с картой и компасом. ОФП.	2		
45,46	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий. Тактика преодоления препятствий.	2		
47,48	Водный туризм. Типу используемых судов. ОФП.	2		
49,50	Сборка и разборка катамарана. Правила хранения в межсезонный период. ОФП.	2		
51,52	Практическое занятие по сборке и разборке катамарана. ОФП.	2		
53,54	Практическое занятие по сборке и разборке катамарана. ОФП.	2		
55,56	Техника безопасности в водном походе. Применяемое страховочное и спасательное оборудование. Практическое занятие по сборке и разборке катамарана. ОФП.	2		
57,58	Практическая отработка навыков работы на катамаране.	2		
59,60	Практическая отработка навыков работы на катамаране.	2		
61,62	Практическая отработка навыков работы на катамаране.	2		
63,64	Практическая отработка навыков работы на катамаране.	2		
65,66	Практическая отработка навыков работы на катамаране.	2		
67,68	Планирование и подготовка летнего похода.	2		
69,70	Планирование и подготовка летнего похода.	2		
71,72	Планирование и подготовка летнего похода.	2		
Итого: 144 часа				