

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования
"Пермский муниципальный округ"

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
СТИ

Епанова А.В.
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Боев А.С.
Приказ №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Каменских Е.Е.
Протокол
педагогического совета
№1
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
(туристско-краеведческое направление)
«Иду на сплав»

Программу разработала
учитель физической культуры
первой категории
Епанова Анастасия Викторовна

Кондратово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования.

Главная задача— удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами туризма, подготовка участников сплава, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

- формирование системы знаний, необходимых для участия в туристическом походе (сплаве).
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 13 – 16 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитана на 18 учебных часов, непосредственная подготовка к туристическому походу (сплаву). Включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на воде.

Предполагаемый результат

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения,

- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности туристических походов.	Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.	1
2	Туристские узлы	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.	1
3	Снаряжение	Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и	3

		<p>специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе, сплаве; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольца, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора.</p>	
4	Обеспечение питанием в походе	<p>Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды.</p>	2

		Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.	
5	Доврачебная помощь силами группы	Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.	2
6	Бивак	Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств, построение защиты от ветра, дождя, снега.	1
7	Снаряжение для водного путешествия	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение. Практические занятия Сборка и разборка катамарана . Предпоходный профилактический ремонт катамарана. Изготовление герметичной тары.	2
8	Костры	Виды и типы костров, их характеристика. Подбор древесины для костра.	1
9	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	Теоретическая часть. Элементы гребли. Техника гребли па катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры:	3

		<p>посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.</p> <p>Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав).</p> <p>Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.</p> <p>Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.</p>	
10	Топография и ориентирование на местности	<p>Теоретическая часть.</p> <p>Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути.</p> <p>Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас.</p> <p>Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения</p>	2

		<p>расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.</p> <p>Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.</p>	
--	--	--	--