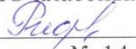
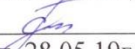
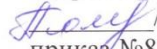


Ситниковская СОШ филиал МАОУ Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании  
ШМО классных руководителей  
 /С.Н.Рифель/  
Протокол № 14  
от 27.05.19г

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
 /С.И. Гетало/  
от 28.05.19г.

Утверждено:  
Директор  
 /А.Б.Комарова/  
приказ №80/2-од  
от 29.05.19г.

## Рабочая программа

кружка «Спортивный туризм»  
5-9 класс  
в рамках внеурочной деятельности  
Направление: Социальное

Составитель:  
Учитель физики Максимович В.В.

с. Ситниково, 2019

## **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 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.

**Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).**

## Содержание программы

### 1. Введение (2 часа)

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

### 2. Ориентирование на местности. (9 часов)

*Теория.* Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам.

*Практические занятия.* Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

### 3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)

*Теория.* Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

*Практические занятия.* Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий.

### 4. Материально – техническая база похода. (7 часов)

*Теория.* Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Техника безопасности с примусом. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд.

*Практические занятия.* Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

### 4. Основы медицинской подготовки. (7 часов)

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых.

*Практические занятия.* Наложение повязок на рану. Имобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута. Оказание помощи при потере сознания

### Календарно – тематический план «Туризм»

№ п/п	Наименование темы
<b>1. Введение (2ч.)</b>	
1.	Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.
2.	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях ( показ видеофильма ). Инструктаж по ТБ.
<b>2. Ориентирование на местности.(9ч.)</b>	
3.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.
4.	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.
5.	Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.
6.	Способы ориентирования по местным признакам
7.	Чтение и изображение топонимов.
8.	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.
9.	Определение азимута. Движение по азимуту.
10.	Разработка похода.
11.	Измерение расстояния «на глаз» и шагами.
<b>3. Техника пешеходного туризма. (9ч.)</b>	
12.	Основные приемы страховки.
13.	Узлы.
14.	Основные и вспомогательные веревки.
15.	Карабины.

16.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.
17.	Вязание узлов на время.
18.	Надевание страховочной системы на время.
19.	Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.
20.	Прохождение туристической полосы препятствий.
<b>4. Материально – техническая база похода (7ч.)</b>	
21.	Личное и групповое снаряжение
22.	Костровое оборудование.
23.	Техника безопасности с примусом.
24.	Организация питания в походах разной продолжительности.
25.	Правила приготовления походных блюд.
26.	Составление меню и раскладка продуктов для похода.
27.	Распределение веса на маршрут.
<b>5. Основы медицинской подготовки. (8ч.)</b>	
28.	Общие гигиенические требования в походе.
29.	Требования к одежде и обуви.
30.	Питьевой режим. Обеззараживание воды.
31.	Виды повязок.
32.	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.
33.	Укусы змей и насекомых.
34.	Наложение повязок на рану.
Итого	34 часа

