

Гуляева Вера Яковлевна,  
учитель физической культуры и ОБиЗР,  
МБОУ «Нюрбачанская СОШ»,  
с.Нюрбачан, Нюрбинский район

«Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-прикладному туризму  
«Ориентир»

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-прикладному туризму «Ориентир» предназначена для учащихся 5 класса и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями). В соответствии с учебным планом основной образовательной программы основного общего образования на изучение данного курса отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию ЗОЖ человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его формах и видах.

### **Особенности курса**

Изучив программу курса, каждый получит практические навыки выживания в экстремальных ситуациях. Содержание сосредоточено в девяти связанных между собой разделах и подчинено единой тематической линии.

Формы работы:

Работа с учебной, научно-познавательной литературой, работа в группе, практические занятия.

Работа с туристским снаряжением, вязка узлов, ориентирование на местности, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, подготовка и проведение похода. Умение применить полученные знания на практике.

Текущий контроль: изучение каждой темы может сопровождаться отметкой в зачетной книжке юного туриста.

Итоговый контроль предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений и навыков по прикладному туризму.

Формы контроля – тест, зачет, поход.

### Тематическое планирование учебного материала

	тема	Всего часов	теория	практика
1	Виды туризма	1	1	-
2	Физическая подготовка туриста	6	1	5
3	Туристское снаряжение	8	2	6
4	Топография	4	1	3
5	Ориентирование	4	1	3
6	Питание туриста	1	1	-
7	Экстремальные ситуации	2	1	1
8	Вязка узлов	2	-	2
9	Медицинская помощь	3	1	2
10	Поход выходного дня	3	-	3
	Всего часов	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

#### Программа курса:

1. Виды туризма. Лекция- 1 час Виды туризма. Видеоролики с мест путешествий по России.
2. Физическая подготовка туриста 6 ч: Лекция -1 час, практика-5ч  
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Общая физподготовка. Специальная подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для силы.
3. Туристское снаряжение 8ч: *Лекция -2 часа* Снаряжения для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. *Практика -6 часов* Укладка рюкзаков, установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.
4. Топография . 4 ч : *Лекция- 1 час* Чтение топографических карт, знаки, символы. *Практика -3 ч* Практикум по топографии. Атласы, контурные карты. Определение расстояния до недоступного предмета.
5. Ориентирование *Лекция* Изучение разных компасов, их устройств. Ориентирование по горизонту, азимут. *Практика -3ч*  
Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по компасу, определение азимута.
6. Питание туриста 1 ч: Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.
7. Экстремальные ситуации в походе 2 часа: *Лекция 1ч* Лекарственные и ядовитые растения. Приготовление пищи из природных ресурсов.  
*Практика 1ч:* Определение ядовитых и съедобных растений. Приготовление пищи из растений и живых организмов.
8. Вязка узлов *Практика 2 ч* Вязка узлов. Основные и вспомогательные узлы. Грудная обвязка.

9. Медицинская помощь. *Лекция 1ч* Оказание первой медицинской помощи.  
*Практика 2 ч* Практикум по оказанию неотложной медицинской помощи. Виды перевязок, шин.
10. Поход выходного дня *Практика 3 часа*

Описание материально-технического обеспечения программы

№№	наименование	количество
	Библиотечный фонд и печатные пособия.	
1	Учебно - методическое пособие: Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. ЦРИБ «Турист» 1997.	
2	Шкенов В.А. Спортивно – прикладной туризм. «Учитель» 2009г.	
3	Азбука туризма. Бардин Н.В. «Просвещение» 1981.	
4	Ресурсы интернет. <a href="http://kombat.com.ua/stat.html">http://kombat.com.ua/stat.html</a>	
5	Безопасность жизнедеятельности: сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи. М. ДиК АСТ-ЛТД, 1988	
6	Как помочь пострадавшим с обширными ожогами ОБЖ.- 2003 №8-9	
7	Гомончук, А.И Основы медицинских знаний: методическая разработка для студентов.В. «Перемена» 2000. – 27 стр	
8	Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания М. ЭКСМО- пресс, 2002-496с.	
	9	
	Шарова О.Е основы безопасного поведения в ЧС, связанных с пожарами: учебное пособие. СПб, 2004	
	Наглядные пособия	
	Таблица вязки узлов	1
	Таблица топографических знаков	1
	Таблица видов костров	1
	Таблица «Лекарственные растения»	1
	«Ядовитые растения»	1
	Технические средства обучения	
10	Проектор, Ноутбук экран	1 1 1
	Оборудование	
11	Рюкзаки	По кол занимающихся
12	Палатка одноместная	1
13	Палатка 4 местная	2
14	Медицинская аптечка	1
15	компас	1
16	Комплект грудной обвязки	1
17	Ведро костровые	2
18	Лопата	1
19	топор	1
20	скатерть	1

### Календарный план внеаудиторного занятия

№ зан яти я	Дата	Факт	Тема занятия	Виды деятельности
1			Виды туризма	Беседа, просмотр видеоматериалов
2			Физическая подготовка туриста	Практическое выполнение специальных упражнений
3			Специальная подготовка. Поход.	Упражнения для водного, пешего и горного туризма
4			Упражнения на развитие выносливости	Измерение ЧСС, АД до и после тренировки бега и ходьбы
5			Врачебный контроль	Антропометрические данные, пульсометрия, динамометр
6			Туристское снаряжение	Укладка рюкзака на аккуратность и время
7			Вязка узлов	Практикум по вязке основных и вспомогательных узлов
8			Питание туриста	Расчет калорийности продуктов и распределение по суточной норме
9			Врачебный контроль	Меню и диета, калорийность и питьевой режим
10			Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, недостатки и преимущества	Просмотр видеоматериалов, беседа
11			Топография	Чтение карт по топографическим знакам, чертеж местности
12			Экстремальные ситуации в походе	Беседа, игра «Роза ветров»
13			Работа с компасом	Ориентирование, нахождение сторон света
14			Топографический диктант	Беседа, игра «Угадайка»
15			Спортивное ориентирование в классе	Практические упражнения
16			Лекарственные и ядовитые растения	Обзор литературы, изготовление слайдов
17			Составление меню, списка продуктов	Распределение по весовым нормам и дневному рациону
18			Фасовка и упаковка, переноска продуктов в рюкзаках	Практические занятия
19			Виды ран. Ушибы. Вывих. Переломы	Просмотр видеороликов, практические занятия
20			Наложение повязок и транспортировка пострадавшего	Просмотр видеороликов, практические занятия

21			Экстремальная ситуация на водоемах	Беседа, практикум
22			Снаряжения для зимних походов	Показ слайдов, изучение материалов
23			Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	беседа
24			Укладка рюкзаков, установка палаток	Практические упражнения
25			Разжигание костра	Практические упражнения
26			Топографические карты и знаки	
27			Приготовление пищи из природных ресурсов	Практические упражнения
28			Действия при пожаре и ожогах	Просмотр видеороликов, практические занятия
29			Поход. Ориентирование по горизонту, азимут.	Соревнования по группам, Практические упражнения
30			Определение расстояния до недоступного предмета	Практические упражнения
31			Групповое снаряжение, требования к нему.	Беседа, просмотр видеороликов
32			Соревнования по вязке узлов	Соревнования по группам, Практические упражнения
33			Практикум по топографии и определению расстояния до недоступного предмета	Соревнования по группам, Практические упражнения
34			Поход выходного дня. Туристская игротека	Игры, конкурсы

Проведено:

Подпись: