

МБОУ «Тюнгюлюнская средняя общеобразовательная школа им.
А.С.Шахурдина с углубленным изучением отдельных предметов» МР
«Мегино-Кангаласский улус « РС (Я)

ПРОЕКТ
«ЗИМНИЙ ПЕШИЙ ПОХОД»

Автор: Эверстов В.С. –учитель физической
культуры и ОБЖ

Содержание

Проблема. Цель. Задачи.	3
Этапы похода	3
Участники похода	3
Возможные риски.	4
Реализация проекта	4
Маршруты (3 варианта)	5
Ожидаемые результаты	8
Приложения к программе зимнего пешего турпохода	8
Задания	8
Примерный список снаряжения и вещей	8
Примерный список продуктов.	9

ЗИМНИЙ ПЕШИЙ ПОХОД

*Уже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее
(М.Горький)*

ПРОБЛЕМА: ОТДАЛЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ОТ РОДНОЙ ПРИРОДЫ, УТРАЧИВАНИЕ ПРОСТЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ПРЕБЫВАНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ, МОБИЛИЗАЦИИ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ, ВОЛИ.

ЦЕЛЬ: ОРГАНИЗОВАТЬ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД НА ПРИРОДУ, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПЫТА СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ НА ПРАКТИКЕ.

ЗАДАЧИ:

1. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни среди учащихся.
2. Знакомство ребят с основами жизни в природных условиях; назначением определенных предметов, необходимых в походе.
3. Знакомство зимней суровой природой родного края.
4. Закрепление туристических навыков.
5. Привитие любви и бережного отношения к природе и ко всему живому.
6. Укрепление здоровья, закаливание организма учащихся.
7. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

ЭТАПЫ ПОХОДА:

1. **Организационный:**
 - теоретические занятия, инструктажи по ТБ.
 - подбор и подготовка личных вещей каждого участника.
 - подготовка туристического снаряжения.
 - подбор продуктов питания.
 - уточнение маршрута.
 - уточнение баз для ночлега
2. Реализация проекта - ноябрь, декабрь (3-хдневный)
3. Анализ похода. Отчет.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

1. Учащиеся школы (8-11 классы).
2. Учителя физической культуры, ОБЖ.

ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Травмы, обморожения.
3. Ошибки на маршруте.
4. Недостаток снаряжения, продуктов питания.

За 10 дней до выхода подается письменная заявка в местный филиал МЧС.

Прилагается список участников похода, маршрут, дата выхода и возвращения, номера сотового руководителя и заместителя.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА.

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья – одна из важнейших сторон жизни человека во все времена. Человек всегда существовал в окружении различных опасностей. В условиях современного общества вопросы безопасности жизни резко обострились и приняли характерные черты проблемы выживания человека. Навыки безопасного поведения в природе должны формироваться у человека с детства. Роль школы в этом трудно переоценить. Мы живем в крупнейшем по территории субъекте Российской Федерации. Кроме того, наша республика — самая большая административно-территориальная единица в мире. Климат резко континентальный, отличается продолжительным зимним и коротким летним периодами.

Важнейшей задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие. Это уникальное общественное движение - самостоятельный зимний пеший туризм, он не имеет аналогов в мировой туристической практике.

Главными задачами нашего проекта являются - формирование умений и навыков выживания в различных жизненных ситуациях, приобретение опыта индивидуальной и коллективной деятельности, развитие качеств личности, необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. Овладение умениями, предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случаях их наступления. Воспитание чувства ответственности за личную, коллективную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

Во время походов ребята приобретают навыки по туристской технике, правилам выбора личного и группового снаряжения, знания карт и умения работы с ними, оказания первой доврачебной помощи при различных травмах, воспитание воли и многое другое, при этом осуществляется деятельностный подход.

Так, например, при изучении темы «Групповое и личное снаряжение» ребята должны получить знания о том, какие личные вещи и групповое снаряжение необходимо им во время выхода в природную среду в зимнее время. Во время похода проходит проверка снаряжения, вещей, которые ребята взяли с собой. Выявляются лишние или недостающие вещи. На будущее ребята будут знать, что необходимо, а какое брать не обязательно.

Перед школьниками ставится задача – выбрать место для разведения костра. Рассматриваются все предложенные ребятами варианты, которые анализируются с точки зрения безопасности: опасности возникновения пожара, вреда природным компонентам, учета конкретных метеоусловий и другие, выбирается оптимальный вариант. При устройстве кострища ребята постигают необходимые правила – обязательно очищать снег. Изучаются и типы костров, их применение в разных ситуациях.

При приготовлении пищи всегда используется вода из природных водоемов и лед. При этом ребята учатся доступными способами обеззараживать ее (угольками, кристаллами марганцево-кислого калия или каплей йода). Участники похода отвечают на вопрос о том, к каким последствиям может привести незнание этих способов.

Большое внимание уделяется отработке практических навыков по оказанию первой помощи. Ребята учатся правильно обрабатывать ссадины, раны, которые часто случаются не только в походах, но и в повседневной реальности. Накладывать разные типы повязок, в зависимости от вида травм, накладывать жгут и шину из подручного материала, применять простые медикаментозные средства,

При изучении темы «Ориентирование на местности» дети учатся ориентироваться в пространстве не только с помощью компаса, но и по местным признакам в зимнее время: деревьям, солнцу, звездам, а также с помощью часов. При этом выявляется связь урочной и внеурочной деятельности, поскольку эта тема изучалась на уроках обж, географии.

Во время похода ребята получают навыки общения, учатся договариваться друг с другом, приходиться к единому мнению, то есть, у них формируются, кроме навыков безопасного поведения в природной среде, и коммуникативные навыки..

Таким образом, мы можем сделать вывод, что во время зимнего пешего похода у ребят формируются умения и навыки безопасного поведения в природной среде, которые являются важнейшей составляющей здорового и безопасного образа жизни. Все приобретенные навыки без сомнения будут совершенствоваться и использоваться ими в дальнейшей жизни

Анализ и отчет

По окончании похода проводится итоговое мероприятие, где каждый участник высказывает свое мнение. Летописец и зам.руководителя предоставляют письменный отчет и передают в музей школы.

МАРШРУТЫ:

Маршруты проложены по территории Тюнгулюнского, Доллунского, Бедиминского наслегов. Существует три варианта маршрутов, которые выбираются исходя из подготовки и возрастных особенностей участников похода.

Первый вариант:

1. Төнгүлү – Уһумас – Нөмүгү , 24-26 км.
2. Подледная рыбалка (целый день)
2. Нөмүгү – Бэрдьигэстээх– Балаһаннаах - Тукулуйа – Төнгүлү. 20 км

Всего: 46 км

Запасные места ночлегов: Бэрдьигэстээх (2 дома, в котором зимуют КХ. сотовая связь), Аччыгый Куһаҕас (изба с печкой, неустойчивая сотовая связь), Уйалаах (изба с печкой, неустойчивая сотовая связь)

№	Дело	Ответственный	место
1	Инструктаж по технике безопасности	Эверстов В.С.	Школа
2	Пеший поход до 1-го места назначения Задания по плану.	Эверстов В.С.	
3	Обед	Дежурные учащиеся	Местность «Уһумас»
4	Пеший поход до 1-го места назначения . Задания по плану	Эверстов В.С.	
5	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
6	Ночлег	Эверстов В.С. , Баишев Н.М	Местность «Нөмүгү»
7	Завтрак	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
8	Подледная рыбалка	Эверстов В.С., Баишев Н.М	Местность «Дьэрэмиит Ааллааҕа»
9	Обед	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
10	Подледная рыбалка	Эверстов В.С., Баишев Н.М	Местность «Мохсой»
11	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
12	Ночлег	Эверстов В.С., Баишев Н.М.	Местность «Нөмүгү»
13	Завтрак	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
14	Дорога домой. Задания по плану	Эверстов В.С.	
15	Обед	Дежурные учащиеся	Привал в местности «Балаҕаннаах»
16	Дорога домой. Задания по плану	Эверстов В.С.	

Второй вариант:

1. Төҥүлү – Тукулуйа – Балаҕаннаах – Бэрдьигэстээх – Үс Көлүйэ – Билир – Аартык - 26 км
2. Аартык – Дулҕалаах – Хандалыкы – Кыабан – Күөрчэх Тиит – Бүөр (ночлег) -12 км.
3. Бүөр- Абааһылаах – Тукулуйа – Төҥүлү. 12 км.

Всего: 50 км

№	Дело	Ответственный	место
1	Инструктаж по технике безопасности	Эверстов В.С.	Школа
2	Пеший поход до 1-го места назначения	Эверстов В.С.	
3	Задания по плану	Эверстов В.С.	
4	Обед	Дежурные учащиеся	Местность «Бэрдьигэстээх»
5	Задания по плану	Эверстов В.С.	Местность «Үс Көлүйэ»
6	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Аартык»
7	Ночлег	Эверстов В.С.	Местность «Аартык»

8	Дорога до 2-го места назначения	Эверстов В.С	
9	Задания по плану	Эверстов В.С.	
10	Обед	Дежурные учащиеся	Привал в местности «Дулҗалаах»
11	Прибытие к 2-му месту назначения	Эверстов В.С.	Местность «Бүөр»
12	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Бүөр»
13	Ночлег	Эверстов В.С	Местность «Бүөр»
14	Дорога домой	Эверстов В.С	
15	Обед	Учителя, учащиеся	Привал в местности «Абааһылаах»
16	Задания по плану	Эверстов В.С	
17	Дорога домой	Эверстов В.С	

Запасные места ночлегов: Бэрдьигэстээх (2 дома, в котором зимуют КХ. сотовая связь), Билир (2 избы, в котором зимуют КХ, сотовая связь), Дулҗалаах (изба Шестакова А. с печкой), Көйүү (изба Новгородова А.А. с печкой, неустойчивая сотовая связь), Бүөр (изба Романова С. с печкой). Абааһылаах (изба без печки).

Третий вариант:

1. Төнүлү – Билиистээх – Уйалаах – Нөмүгү (26 км)
2. Нөмүгү – Билир – Аартык (12 км)
3. Аартык – Үс Көлүйэ – Бэрдьигэстээх – Балаҗаннаах - Тукулуйа – Төнүлү (26 км)

Всего: 64 км

Запасные места ночлегов: Бэрдьигэстээх (2 дома, в котором зимуют КХ. сотовая связь), Билир (2 избы, в котором зимуют КХ, сотовая связь),

№	Дело	Ответственный	место
1	Инструктаж по технике безопасности	Эверстов В.С.	Школа
2	Дорога до 1-го места назначения Задания по плану.	Эверстов В.С.	
3	Обед	Дежурные учащиеся	Местность «Билиистээх»
4	Дорога до 1-го места назначения . Задания по плану	Эверстов В.С.	
5	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
6	Ночлег	Эверстов В.С. , Баишев Н.М	Местность «Нөмүгү»
7	Завтрак	Дежурные учащиеся	Местность «Нөмүгү»
8	Дорога до 2-го места назначения . Задания по плану	Эверстов В.С.	
9	Обед	Дежурные учащиеся	Местность «Билир»
10	Дорога до 2-го места назначения . Задания по плану	Эверстов В.С.	
11	Ужин	Дежурные учащиеся	Местность «Аартык»
12	Ночлег	Эверстов В.С	Местность «Аартык»
13	Завтрак	Дежурные учащиеся	Местность «Аартык»
14	Дорога домой. Задания по плану	Эверстов В.С.	
15	Обед	Дежурные учащиеся	Привал в местности «Балаҗаннаах»
16	Дорога домой. Задания по плану	Эверстов В.С.	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Повышение двигательной активности учащихся, учителей.
2. Создание атмосферы взаимопомощи, взаимовыручки, сплочения коллектива.
3. Выявление способностей ребят в суровых условиях.
4. Способствование коммуникации детей, учителей.
5. Мобилизация своих знаний и умений для достижения поставленной задачи

Приложения к программе зимнего пешего турпохода

1. Задания

№	Задания	Кто выполняет задачу
1.	Определение сторон горизонта без компаса.	Все участники
2.	Движение по азимуту.	Все участники
3.	Переправа по бревну	Все участники
4.	Подъем, спуск	Все участники
5.	Сигналы бедствия	Все участники
6.	Разведение костра	Дежурные учащиеся
7.	Приготовление пищи на костре	Дежурные учащиеся
8.	Движение в заданном направлении	Все участники
9.	Подледная рыбалка	Все участники
10.	Подготовка изб для ночлега (уборка, топка)	Все участники

2. Примерный список снаряжения и вещей

- 1) Рюкзак.
- 2) Спальник.
- 3) Миска, ложка, кружка, нож.
- 4) Пластиковая бутылка 0.5-1 л, термос.
- 5) Спички, свечи, фонарь.
- 6) Средства гигиены.
- 7) Мобильный телефон, зарядник
- 8) Ведро, котелок.

- 9) Веревки.
- 10) Аптечка.
- 11) Балаклава.
- 12) Запасная футболка или термобелье.
- 13) Запасные рукавицы, носки.
- 14) Компас, карта местности

3. Примерный список продуктов

- 1) Хлеб, оладьи, сухари, печенья
- 2) Крупы (рис, гречка, манка)
- 3) Тушенки.
- 4) Сало.
- 5) Мясо.
- 6) Масло.
- 7) Соль.
- 8) Сахар.
- 9) Картофель.
- 10) Брикетты быстрого приготовления
- 11) Конфеты.
- 12) Чай