

Маньков Дмитрий Павлович

учитель физической культуры

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ханты-

Мансийского района

«Средняя общеобразовательная школа с. Елизарово»

Тюменская область, Ханты-Мансийский район, с. Елизарово

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КЛУБА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «КОНСТРИКТОР»

Аннотация

Программа предназначена для педагогов, работающих со школьниками, имеющими медицинский допуск к занятиям туризмом, в возрасте от 10 до 17 лет.

Основы здорового образа жизни обучающихся закладываются в процессе занятий по специальной подготовке в ходе тренировок. Среди них важное место занимают спортивные и туристические состязания. Каждое соревнование независимо от регионального уровня призвано способствовать повышению специальной выучки поведения в экстремальной ситуации и физической закалки.

Социальная значимость программы заключается в том, что одним из обязательных результатов гражданского и патриотического воспитания является социальная активность воспитанников, когда они свои знания, умения, ценностные ориентации применяют в повседневной жизни, готовятся к службе в рядах российской армии.

Учитывая отдаленность данного населенного пункта от города и возможности выбирать направление дополнительного образования, ограниченность социума сельских школьников, опасность вовлечения их в асоциальные группы доказывают педагогическую целесообразность данного курса и его социокультурную результативность. Так же знания и практические

навыки, полученные воспитанниками клуба «Констриктор», просто необходимы каждому жителю нашего региона, ведь основными промыслами местных жителей являются охота и рыбалка, суровые климатические условия нацеливают на приобретение навыков экстремального выживания.

Пояснительная записка

(Возраст детей 10-17 лет). Срок реализации программы 3 года.

Программа детского туристического объединения «Констриктор» как часть воспитательной системы школы разработана на основании государственной Программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2010-2015 г», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 29.12.2012 №173, Закона «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., Закона Ханты – Мансийского автономного округа «О государственной молодежной политике в ХМАО-Югре» от 8.05.1998 № 24-03 по направлению «Гражданско-патриотическое воспитание молодежи», школьной программой гражданско-патриотического воспитания «Отечества достойные сыны», «Профилактика наркомании среди подростков», программой военно-спортивно-туристического стационарного лагеря «Патриот+».

В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств характера. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Основы здорового образа жизни учащихся закладываются в процессе занятий по специальной подготовке в ходе тренировок. Среди них важное место занимают спортивные и туристические состязания. Каждое соревнование независимо от регионального уровня призвано способствовать повышению

специальной выучки поведения в экстремальной ситуации и физической закалки.

Социальная значимость программы заключается в том, что одним из обязательных результатов гражданского и патриотического воспитания является социальная активность воспитанников, когда они свои знания, умения, ценностные ориентации применяют в повседневной жизни, готовятся к службе в рядах российской армии.

Учитывая отдаленность данного населенного пункта от города и возможности выбирать направление дополнительного образования, ограниченность социума сельских школьников, опасность вовлечения их в асоциальные группы доказывают педагогическую целесообразность данного курса и его социокультурную результативность. Так же знания и практические навыки, полученные воспитанниками клуба «Конструктор», просто необходимы каждому жителю нашего региона, ведь основными промыслами местных жителей являются охота и рыбалка, суровые климатические условия нацеливают на приобретение навыков экстремального выживания.

Настоящая программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей воспитанников, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести категорийный поход.

Программа предназначена для педагогов, работающих со школьниками, имеющими медицинский допуск к занятиям туризмом, в возрасте от 10 до 17 лет. Количество воспитанников определяется минимальным числом участников похода (12-15 человек).

Каждый образовательный год завершается степенным или категорийным походом.

Заниматься в кружке могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие медицинских

противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Программа реализуется в несколько этапов:

1 год обучения:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

2 год обучения:

- качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников похода;
- совершенствование навыков первого образовательного этапа.

3 год обучения:

- освоение смежных, а далее – всех функциональных обязанностей;
- самостоятельная разработка, подготовка и проведение категорийного похода.

Основная концепция программы:

Развитие индивидуальных психологических качеств воспитанника в процессе коллективной деятельности в сфере туризма.

Основные цели программы:

- обеспечить развитие личности каждого воспитанника в коллективе;
- создать условия для качественного усвоения каждым участником туристических навыков, для успешного развития в коллективе и «выживания» в природе каждого участника.

Задачами программы являются:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности воспитанников и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;

- воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

- обеспечить освоение воспитанниками знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения категорийного похода;

- Воспитание любви к природе, потребности в её защите от негативных воздействий – загрязнения, вырубке леса, истребления редких видов растений, изучение природы родного края.

- привлекать к занятиям, как детей, так и взрослых, проводить совместные мероприятия;

- содействовать снижению уровня заболеваемости, за счёт занятий на свежем воздухе;

- бороться с вредными привычками, исключая агрессивные методы.

Для реализации программы необходимо:

- наличие квалифицированного педагога, имеющего туристический опыт, позволяющий проводить категорийные походы различных категорий сложности;

- возможность работы с группой, применяя теоретические и практические формы занятий;

- состояние здоровья детей должно соответствовать возможностям участия в в категорийных походах;
- возможность сочетать коллективные, групповые, индивидуальные теоретические и практические занятия;
- наличие материального оснащения, необходимого для организации и проведения походов и участия в соревнованиях различного вида.

На каждом этапе реализации программы педагог может использовать широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, её обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия-семинары, практикумы, практические работы на местности.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия клуба в соревнованиях районного, окружного ранга, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Требования к знаниям и умениям по годам обучения

Закончив первый год обучения, воспитанник должен:

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ними;
- правила приготовления пищи;
- правила обустройства бивуака;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив второй год обучения, воспитанник должен:

Знать:

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;

- правила психологии общения в походе;

Уметь:

- выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по туризму;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности.

Закончив третий год обучения, воспитанник должен:

Знать:

- алгоритм подготовки похода;

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваниях;

- выполнять функции любого участника похода;
- самостоятельно подготовить и провести туристический поход;
- свободно ориентироваться на природе;
- свободно проходить все этапы соревнований по технике туризма.

Содержание изучаемого материала

Первый год обучения.

Введение.

Общие вопросы организации работы в группе.

Организация работы группы. Общие вопросы организации работы, традиции. Условия участия в походах. Требования к участникам. Задачи. Перспективы работы. «Положение о походе». Родительское собрание.

Инструктаж по технике безопасности. Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся.

Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок.

Основные приёмы страховки. Узлы – классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные верёвки. Карабины, спусковые устройства, жумары, блоки – устройство и применение. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практика.

А) Камеральная:

вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, брамшкотовый; булинь, 2-й булинь; встречный; простой проводник, «2-й проводник», «восьмёрка»; «прусик», карабинный; удавка, стремя; схватывающий.

надевание страховочной системы на время.

Б) Полевая:

отработка элементов техники пешеходного туризма:

подъём и спуск по склону спортивным способом;

траверс склона, движение по параллельным верёвкам;

преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами и шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; траверс склона с альпенштоком;

прохождение туристической полосы препятствий.

Личное снаряжение. Основные функции завхоза.

Личное снаряжение. Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приёмка. Функции зампотеха. Примус: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом.

Основные функции завхоза. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.

Практика:

ремонт снаряжения;

составление меню и раскладки продуктов для 2 – 3-дневного похода;

распределение веса на маршрут.

Личная гигиена. Оказание первой доврачебной помощи.

Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: потёртостях, ожогах, отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика:

выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме;

транспортировка пострадавшего по слабо пересечённой местности.

Зачёты:

Подготовка и участие в 2-дневном походе;

Подготовка снежных убежищ (пещеры, норы, шалаши).

Подготовка и участие в 1-дневных походах;

Второй год обучения.

Узлы. Способы страховки.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Итоги походов. Выполнение отчётов о походах. Определение перспектив работы.

Узлы. Способы и правила страховки и само страховки.

Практика:

Подъём и спуск со схватывающим узлом;

Наведение и сдёргивание перил;

Наклонные перила;

Преодоление туристической полосы препятствий с самонаведением и снятием перил на скорость и качество.

Ориентирование на местности.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам.

Практика:

А) *Камеральная:*

чтение и изображение топонимов;

определение азимутов по карте;

Б) *Полевая:*

определение азимутов объектов и объектов по азимуту;

движение по азимуту;

определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами;

ориентирование по карте, по заданному азимуту.

Изучение функций участников похода.

Функции медика:

Возможные виды травм и способы оказания до врачебной помощи. Аптечка. Применение и дозировка медицинских препаратов. Транспортировка пострадавшего при любой травме.

Функции коменданта лагеря:

Гигиена и психология группы. Утилизация отходов в походе.

Практика:

Оказание первой до врачебной помощи при условной травме; транспортировка условно пострадавшего.

Хозяйственники:

Функции снаряженца:

Групповое снаряжение.

Выбор оптимального группового снаряжения для походов разной продолжительности, разных типов. Модернизация снаряжения, самодельное снаряжение. Хранение снаряжения в походе и на бивуаке. Отчётность при покупке снаряжения.

Функции зампотеха:

Ремнабор. Инструмент. Техника безопасности во время работ: изготовления и ремонта.

Функции завхоза:

Правила распределения продуктов.

Составление раскладки продуктов с учётом специфики маршрута (простые и сложные дни, днёвки, препятствия). Сохранность продуктов в походе. Приготовление разнообразной пищи. Развеска продуктов. Контейнеры. Баланс веса на весь маршрут с учётом конкретного состава участников. Проблемы координации веса. Отчётность при покупке продуктов.

Подготовка похода.

Функции коменданта на транспорте:

Обеспечение безопасности переездов. Алгоритм заказа и покупки билетов.

Организация и обеспечение походов транспортом.

Алгоритм подготовки похода.

Функции командира.

Знание функций всех должностных лиц, а так же - обеспечение координации действий на всех этапах похода.

Практика:

Разработка, организация и проведение 2-3-дневного похода в районе с. Елизарово.

Отработка организации походного быта, алгоритмов «Утро» и «Вечер»;

Зачёты:

- 1). Участие в проведении и организации туристического слёта.
- 2). Подготовка снежных убежищ (пещеры, иглу).
- 3). Подготовка и проведение зимних однодневных походов.
- 4). Изготовление инвентаря и снаряжения.

Третий год обучения.

Подведение итогов. Определение перспектив работы.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Итоги осеннего слёта. Выполнение отчёта о походах. Определение перспектив работы.

Техника прохождения полосы препятствий.

Изучение условий соревнований и практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время (навесная переправа, параллельные перила, наклонные перила, траверс склона с альпенштоком, переправа водных преград по бревну с перилами, с шестом, в брод, по кладям, горизонтальный и вертикальный маятник, «бабочка», подвесное бревно, прыжок, спуск на ролике). Надевание страховочной системы на время. Транспортировка условно пострадавшего через технические этапы.

Азимут. Топографическая карта..

Способы определения расстояний до недосягаемых объектов. Азимуты – прямой и обратный. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований – ориентировочные этапы.

Практика:

А) *Камеральная:*

расчёт расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки;

определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей;

разработка маршрута 2-3-х дневного похода.

Б) *Полевая:*

ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

Освоение смежных функциональных обязанностей (не менее 3-х) по программе 2-го года обучения.

Полное освоение алгоритма подготовки похода. Внесение дополнений в «Рекомендации участникам туристических походов». Отработка вопросов походного быта.

Зачёты.

1). Участие в проведении и организации осеннего туристического слёта.

2). Участие в соревнованиях «Школа безопасности».

3). Подготовка и проведение зимних многодневных походов.

- ночёвка в снежных «иглах»;

- 2-х дневный пеший поход до п. Луговской.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Организация работы в группе.	4		
2	Инструктаж по ТБ во время тренировок и походов	4		
3	Подготовка и проведение похода	10	10	20
4	Приемы страховки	6	14	20
5	Узлы	6	12	18
6	Техника пешеходного туризма	4	12	16
7	Навесная переправа	6	10	16

8	Туристическая полоса препятствий	4	13	17
9	Личное снаряжение туриста	4	4	8
10	Групповое снаряжение	6	14	20
11	Правила приготовления блюд. Меню	6	8	14
12	Ремонт снаряжения	10	24	34
13	Правила личной гигиены	8		8
14	Оказание первой доврачебной помощи	6	12	18
15	Подготовка и проведение 1, 2-х дневного похода	12	38	38
16	Подготовка снежных убежищ		27	27
	Итого	102	194	288

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Узлы	8		8
2	Способы страховки	4	6	10
3	Туристическая полоса препятствий	10	20	30
4	Ориентирование на местности	6	24	30
5	Ориентирование по местным признакам	6	12	18
6	Виды травм. Аптечка	6	4	10
7	Транспортировка пострадавшего	6	10	16
8	Утилизация продуктов	4	8	12
9	Групповое снаряжение	4	12	16
10	Правила распределения продуктов	3	14	17
11	Приготовление пищи	6	8	14
12	Подготовка похода	10	24	24
13	Организация 2-х дневного похода	8	20	28
14	Районный туристический слет		12	12
15	Зимний однодневный поход	6	20	24
16	Изготовление инвентаря и снаряжения	6	13	19
	Итого	97	201	288

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Техника прохождения полосы препятствий	8	18	28
2	Условия соревнований	6		6
3	Страховочная система	10	18	28
4	Азимут	6	24	28
5	Топографическая карта	6	22	28
6	Составление топокарт	6	10	12
7	Правила проведения соревнований	6	10	12
8	Разработка маршрута 2-х дневного похода	4	10	10
9	Подготовка и проведение районного туристического слета учащихся		50	50
10	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»		50	50
11	Проведение 2,3-х дневных пеших походов	4	32	36
	Итого	56	244	288

Условия реализации программы.

По типу: все занятия комбинированные

В основе – овладение практическими навыками школы выживания

Учебная группа разновозрастная (10-17 лет)

Применяется групповая, индивидуальная, коллективная формы работы.

При осуществлении практических занятий и во время зачетов предусматривается использование заданий различных уровней сложности, сочетание теоретических знаний и практических навыков.

Формирование специальных знаний, умений и навыков строится на реализации учебного плана детского объединения в соответствии с программой.

Методы и формы работы

На занятиях детского объединения используются следующие методы обучения:

Объяснительно-иллюстративный или информационно-рецептивный (изложение педагогом готовой информации)

Репродуктивный (ЗУН формируются в системе многократных тренировок с помощью инструкций и коррекции педагога)

Проблемное изложение (педагог обозначает проблему, демонстрирует возможные пути ее решения, а воспитанник включается в процесс)

Частично-поисковый или эвристический (часть заданий и упражнений воспитанники выполняют самостоятельно).

Формы, используемые в работе:

Беседа

Игра

Рассказ

Видеолекция

Инструктивная лекция

Практикум

Соревнования.

Зачеты

Соревнования

Материально-техническое оснащение программы:

Для успешного осуществления программы в данной школе имеется всё необходимое оборудование, применяемое на практических занятиях детского объединения «Конструктор»:

Палатки

Коврики

Спальники

Фал

Карабины туристические

Рюкзаки

Костровое хозяйство

Фонари

Компасы

Контрольные пункты

Компостеры

Бензиновые и газовые горелки

Электростанция

Помпа

Снегоход «Буран»

Форма парадная, походная.

Механизм контроля и оценки получаемых результатов.

Задача заключается в том, чтобы воспитанники на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Важнейшим способом диагностики воспитанников являются соревнования различного уровня: внутришкольные, кустовые, районные, окружные, на которых в течение всего периода работы принимает участие туристический клуб «Констриктор» и занимает призовые места.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах, что получилось, а что послужило поводом для обращения к преподавателю или инструктору.

Вот примерная анкета для разбора похода:

Что понравилось и не понравилось в походе?

Было ли трудно в походе? Когда?

Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?

Какие недостатки в снаряжении ты заметил?

Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В данном детском объединении заведен альбом «Летопись «Констриктора», на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный стенд, освящающий деятельность клуба.

Нередко руководителем для воспитания коллектива проводятся конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует сплоченности детского коллектива.

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», написание заметок в школьную газету «Бумеранг», районную газету «Наш район»; выступление по школьному радио, проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере.

Итоги зачетных занятий подводятся в конце каждого периода и анализируются индивидуально с каждым воспитанником. (Приложение 1)

Ежегодно на протяжении 5 лет команда «Констриктор» участвует в окружных соревнованиях «Школа безопасности», заняв I место(2009г), III место (2007г). Также с 2006 года на базе средней школы с. Елизарово проводятся районные соревнования «Школа безопасности», «Туристические слеты учащихся Ханты-

Мансийского района», военно-спортивная игра «Зарница», где I место занимает команда туристического клуба «Констриктор». Это самый действенный показатель успеха и мониторинг воспитанников клуба.

Литература

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.

Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2000

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000

Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» М.