

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишкинская средняя общеобразовательная школа»
Шарканского района Удмуртской Республики

Согласовано
решением
Педагогического Совета
Протокол №1
от «12» августа 2024 г.

Утверждено
Директор
_____ З.А.Петрова
Приказ №182 - ОД
от «12» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Количество часов 144
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации программы 2 год

Автор-составитель:
Федоров Федор Федорович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Предлагаемая программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

- национальным проектом Образования «Успех каждого ребенка».

- Уровень программы – базовый.
- Направленность программы - туристско-краеведческая.
- Программа рассчитана на 2 года , 4 часа в неделю.
- Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа на занятие
- Возраст участников 10-15 лет
- Наполняемость группы до 15 человек
- форма обучения - очная

Данная программа направлена на реализацию занятий на базе МБОУ «Мишкинская СОШ».

Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Программа имеет базовый уровень сложности.

Время обучения на каждом году:

1 г.о. – 144 часов;

2 г.о. –144 часа;

Актуальность.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Цели и задачи программы

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

Предметные:

- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

Метапредметные:

- воспитать волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

Личностные:

- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- повысить техническое и тактическое мастерство участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Учебный план.

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор.	практ.	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	34	5	29	Зачет
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	2		
2.2.	Узлы.	6	2	4	
2.3.	Работа с веревками.	4		4	
2.4.	Работа с карабинами.	4		4	
2.5.	Личное прохождение этапов.	4	1	3	
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2	
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	6		6	
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	6		6	
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	40	15	25	Тест
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	
3.3.	Движение в походе.	1	1		
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3		
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1	
3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2	
3.7.	Питание в походе.	4	3	1	
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2	
3.9.	Походы.	17		17	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	40	14	26	Тест
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		
4.2.	Топографическая подготовка.	3	2	1	
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		
4.4.	План. Карта.	2	1	1	
4.5.	Компас.	2	1	1	
4.6.	Условные знаки.	6	3	3	
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2	
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	
4.9.	Чтение карты.	7	2	5	
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	4		4	
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	6		6	
5.	Общая физическая подготовка.	26		26	Сдача тестов ФП
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4	

5.2	Спортивные игры.	6		6	
5.3.	Силовая подготовка.	6		6	
5.4.	Кроссовая подготовка.	6		6	
5.5.	Тестирование.	2		2	
5.6.	Эстафеты.	2		2	
ИТОГО за период обучения:		144	36	108	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		
1.1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	6	34	Зачет
2.1.	Узлы	4		4	
2.2.	Личное прохождение этапов.	6		6	
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2		
2.4.	Наведение этапов.	4		4	
2.5.	Командная работа на этапах.	4		4	
2.6.	Страховка и сопровождение.	4	2	2	
2.7.	Командное прохождение дистанции.	6		6	
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	4	2	2	
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2	
2.10	Соревнования	4		4	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	26	10	16	Зачет
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2	
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	2		
3.3.	Доврачебная помощь.	4	4		
3.4.	Составление раскладки.	4	2	2	
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2		2	
3.6.	Походы.	10		10	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	56	14	42	Зачет
4.1.	Условные знаки.	4	2	2	
4.2.	Чтение карты.	10		10	
4.3.	Чтение рельефа.	4		4	
4.4.	Изображение рельефа на карте.	4	4		
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	8	2	6	
4.6.	Движение по азимуту.	6		6	
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2		
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4		
4.9.	Соревнования	14		14	

5.	Общая физическая подготовка.	18		18	Сдача тестов ФП
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4	
5.2.	Спортивные игры.	4		4	
5.3.	Силовая подготовка.	4		4	
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4	
5.5.	Тестирование.	2		2	Тест
ИТОГО за период обучения:		144	24	120	

Содержание программы 1 года обучения.

Введение. Теория.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.
Виды туризма, особенности пешеходных походов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история.

История края, памятные исторические места.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Подготовка итоговой выставки.

Практические занятия.

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте.

Специальная туристическая подготовка.

Теория.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Подготовка к походу турбыт.

Теория.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Специальная подготовка.

Теория.

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами.

Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Содержание программы 2 года обучения.

Введение.

Теория.

Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма).
Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка.

Теория.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самостоятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение

хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия.

Общездоровья подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт.

Теория.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Специальная подготовка.

Теория.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся обучаться жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

Метапредметные:

воспитаны волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, товарищество и взаимовыручка;

Личностные:

будет укреплено здоровье, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

будет повышено техническое и тактическое мастерство участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07. 2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3

Наименование группы / год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)	Всего ак. ч. в год	Кол-во ак. часов в неделю
1 группа (1 год обучения)	с 1 сентября по 31 мая (34 уч. недель)	1 занятия по 80 мин (2 ак.ч.)	144	4

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- медицинская аптечка;
- палатки туристические;
- рюкзаки туристические;
- коврики туристические;
- компасы;
- веревки, страховочные карабины.
- Специальная литература
- топографические и спортивные карты местности;
- схемы туристских узлов.
- Учебные фильмы

Методическое обеспечение.

1. Информационно-рецептивный метод: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, устный опрос.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. походы
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. зачетные занятия

Интернет ресурсы (дистанционные формы)

1. tssr.ru
2. <http://youtube.com>
3. http://www.skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm
4. <http://www.topokarty.narod.ru/>
5. <http://dw.school2.ru/map/mosobl.php>
6. <https://vk.com/>

Сетевое взаимодействие

1. МБОУ ДО «Дом детского творчества»
2. МБОУ «Шарканская СОШ», точка роста.
3. МАУДО Эколога – биологический центр.
4. ОУ Шарканского района.

Формы аттестации

1. оценочный зачет, тестирование;
2. участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
3. контрольные занятия, упражнения.

Оценочные материалы

Критерии оценивания при оценочных зачетах, тестах:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% -74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

Контрольный тест по ориентированию

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

1. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

1. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

1. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

1. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

1. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

1. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

1. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

1. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Не выходить на старт

1. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Ключ

- 1. – В
- 2. – Б
- 3. – В
- 4. – Б
- 5. – А

- 6. – А
- 7. – В
- 8. – Б
- 9. – А
- 10. - Б

Подготовка к походу. Тест

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
 - А) соблюдение режима дня;
 - Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
 - В) словесные предупреждения;
 - Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
 - А) неблагоприятные метеорологические условия;
 - Б) недостаток снаряжения;
 - В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;
 - А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
 - Б) делать только то, что нравится мне;
 - В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
 - А) руководитель похода;
 - Б) родители;
 - В) милиция;
 - Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
 - А) чрезвычайной ситуации;
 - Б) перемене погоды;
 - В) появлению диких животных.

6. Травма – это:
 - А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
 - Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
 - В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
 - А) отставание от группы;
 - Б) опоздание к приёму пищи;
 - В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
 - А) хорошо знать маршрут;
 - Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
 - В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;
- В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин: сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
---	------------	----	----	----	----	----	----

Рабочая программа воспитательной работы

1. Особенности воспитательной работы в объединении.

В объединениях дополнительного образования МБОУ «Мишкинская СОШ» дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Воспитание в учреждении рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом,
- формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения,
- является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Так же воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Из анкетирования удовлетворенностью образовательными услугами нами определено, что ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

2. Цель и задачи воспитания

Цель: личностное развитие обучающихся.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) использовать социокультурное пространство и интернет - для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- 2) обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;

- 3) приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- 4) воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- 5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательная работа интегрирована в учебный процесс, реализуется на учебных занятиях и массовых мероприятиях и строится по семи направлениям: патриотическое, правовое, духовно – нравственное, экологическое, здоровый образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности, профориентация.

Патриотическое: это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя.

- Тематические беседы, экскурсии, просмотр фильмов патриотического содержания. Знакомство с историей и культурой Удмуртии и Шарканского района, фольклором.
- Знакомство с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, с обязанностями гражданина.
- Экскурсии по историческим и памятным местам.
- Конкурсы и спортивные соревнования.
- Встречи с ветеранами и военнослужащими.
- Участие в Акциях «Бессмертный полк», «Окна Победы», «Сад Победы» и др.

Духовно-нравственное: это мероприятия, направленные на гармоничное духовное развитие личности, пропаганду культурно-исторических традиций. Формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

- Дела благотворительности, милосердия, оказание помощи нуждающимся, забота о животных, живых существах, природе.
- Общение со сверстниками противоположного пола в учёбе, общественной работе, отдыхе, спорте, подготовка и проведение бесед о дружбе, любви, нравственных отношениях.
- Расширение опыта позитивного взаимодействия в семье - беседы о семье, о родителях и прародителях, открытые семейные праздники, выполнение и презентация совместно с родителями творческих проектов.

– Ключевое дело «День Друга»: выставка фотографий домашних питомцев обучающихся; викторины, стенгазеты, фотоколлажи, посвященные домашним питомцам. Это дело позволяет детям освоить нормы гуманного поведения «человек – животное», узнать о преданности питомцев и о необходимости брать на себя ответственность за них.

Экологическая культура: это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

- Краеведческая, поисковая, экологическая работа в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.
- Участие в деятельности детско-юношеских общественных экологических организаций.
- Участие в экологических выставках, акциях («День птиц», «Покормите птиц зимой» и др.

Здоровый образ жизни: это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек. Традиционные мероприятия:

- Беседы, просмотры учебных фильмов, игровые и тренинговые программы, занятия и мероприятия о здоровье, здоровом образе жизни.
- Беседы с педагогами, психологами, мед. работниками, родителями о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

- Профилактика вредных привычек, зависимости от ПАВ - дискуссии, тренинги, ролевые игры, обсуждения видеосюжетов и др.
- Проведение походов, соревнований.
- Эмоциональные разрядки.

Правовое:

- Акции «Номер телефона доверия в моем мобильнике», «Дети против коррупции», Игра – квест «Толерантность».
- Работа стенда «Правовой уголок», стенда по профилактике экстремизма с указанием рубрик: «Правовые основы детям», «Мы разные, но равные».
- Размещение на сайте, стенде информации о правах и обязанностях обучающихся (из Устава) и др.

Основы безопасности жизнедеятельности: это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

- Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма.
- Проведение вводных и внеплановых инструктажей по ТБ, ПДД, ПБ,
- Беседы «Когда родителей нет дома», «Безопасная дорога» и др.
- Беседы о безопасности в сети интернет.

Профориентация. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Общественно полезная деятельность, создание игровых ситуаций по мотивам различных профессий, занятие народными промыслами, природоохранная деятельность, работа в творческих и учебно-производственных мастерских, трудовые акции, встречи и беседы с интересными успешными людьми.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.
- Культура организации своей деятельности.
- Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.
- Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов.
- Знание и выполнение профессионально-этических норм.
- Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).
- Профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;
- Экскурсии на предприятия, организации, дающие детям начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями.

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе.

- Регулярное информирование родителей об успехах их детей через социальную сеть в Контакте в сообществе «Мишкинская СОШ».
- Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом через социальную сеть в Контакте в родительских веб – чатах объединений.
- Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
- Организация родительских собраний.
- Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.

– Организация мастер–классов, открытых занятий и других событий.

4. Показатели результативности

Уровень сформированности российской идентичности.

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности обучающихся.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
Патриотическое направление (формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигам героя. Мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения.)			
	февраль		Беседа, участие в соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества
	декабрь		Беседа, внутригрупповой турнир, посвященный Дню неизвестного солдата
	В течении года.		Участие в соревнованиях.
Правовое направление (уважение к закону и правопорядку).			
	ноябрь		Беседа о правилах повседневного поведения и поведения на соревнованиях
Духовно - нравственное направление (формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ).			
	сентябрь		Разбор культуры поведения на соревнованиях
Экологическое направление (бережное отношение к природе и окружающей среде. Мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности)			
	апрель		Экологическая викторина
Здоровый образ жизни (Мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек)			
	Сентябрь		День туризма <i>Осенние походы, экспедиции</i>
	Октябрь		Всемирный день ходьбы. День трезвости - <i>Участие в мероприятиях</i>
	Апрель		Всемирный День здоровья. <i>Спортивная программа</i>
Основы безопасности жизнедеятельности (Это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе. Профилактическая работа противодействия экстремизму.			
	Сентябрь		Проведение инструктажа по ТБ, антитеррору, пожарной безопасности

Профориентация		
подготовка к сознательному выбору профессии, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни.		
март		Профессии моих родителей
Работа с родителями: 1 год обучения (собрание, мастер–класс, открытое занятие, экскурсия на производство)		
сентябрь		Родительское собрание (совместно с детьми) «Знакомство с программой обучения»
Май		Всемирный день семьи Родительское собрание (совместно с детьми) «Итоги учебного года».
Работа с родителями: 2 год обучения (собрание, мастер–класс, открытое занятие, экскурсия на производство)		
сентябрь		Родительское собрание (совместно с детьми) «Планирование учебного года»
Май		Родительское собрание «Итоги учебного года».

Литература

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная» 2019