

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 27»

Рассмотрено и принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08. 2023г.

Утверждаю
Директор
А.М. Добэрн
Приказ № 1094-с/п от 28.08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности
«За горизонт»
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Елизаров Артём Валерьевич

с. Арамашка, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание.

Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Возраст учащихся в объединении от 10 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе до 15 человек.

Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения по программе - 34 недель, период обучения - с сентября по май. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки. Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

На освоение программы отводится по 2 часа в неделю - 68 часов. Занятия в группе проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий - 40 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы (УТП), по окончании учебного года проводится зачетный летний поход – экскурсия по селу.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «За горизонт»: туристско – краеведческая; *по функциональному предназначению* — досуговой, учебно-познавательной; *по форме организации* — индивидуально ориентированной, групповой, кружковой

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об

образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы заключается в том, чтобы дать обучающимся возможность освоить все премудрости спортивного туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Цель программы на 1 год обучения - формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

Задачи

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Цель программы на 2 год обучения - приобретение учащимися углубленных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих и экологических наблюдений, оказании первой медицинской помощи.

Задачи

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, любви и ответственного отношения к природе, истории и культуре малой родины;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; гуманного

отношения к окружающей среде;

- способствовать выработке организационных навыков, умению вести себя в коллективе.

Развивающие:

- выявление и развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

Образовательные:

- расширение и углубление теоретической подготовки учащихся по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- обучение умению и навыкам работы с картой и компасом;
- обучение специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ознакомление с проблемами экологии и охраны природы.

Условия реализации программы

Условия набора детей: принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группа разновозрастная, разнополая.

Набор детей в группы может проводиться с конца августа до 10 сентября.

Формы подведения итогов реализации программы

Основные формы подведения итогов реализации программы: игры, конкурсы, соревнования, отчеты о походах и экспедициях.

Первый год занятий предусматривает обучение ребят начальным сведениям по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения. Уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как езда на велосипеде и на лыжах, установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. Во время походов обучающимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Второй год обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они

привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе Программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий туристов.

В первый год обучения теории отводится – 21 ч., практики – 47 ч., во второй год обучения теории – 23 ч., практики – 44 ч.

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

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: 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.

Формы:

- практические занятия, беседы,
- экскурсии,
- игровые программы,
- спортивные тренировки, соревнования,
- походы,
- зачетные занятия.

Ожидаемые результаты: Создание условий для эффективной адаптации подростков к жизни, социальной реабилитации, укреплению физического и психического здоровья. Достижение определенных спортивных результатов. Развитие познавательной, исполнительской и творческой активности у обучающихся; укрепление здоровья и оздоровление детей в условиях природной среды.

Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх и конкурсах, анализ участия в туристских и спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся.

Основные формы подведения итогов реализации программы: игры, конкурсы, соревнования, отчеты о походах и экспедициях.

2. Содержание

1 год обучения

Навыки спортивного ориентирования

Гигиена спортивной тренировки

Теория: Понятие о гигиене, ее значение. Особенности гигиенических процедур в походе. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом. Физическая подготовка туристов. Устный журнал «Туризм и вредные привычки - несовместимы». Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждения. Разучивание комплекса физических упражнений. Встреча с медицинскими работниками. Контрольный тест-опрос. Конкурс «Лучший походный «доктор». Выполнение медицинских заданий на слетах и соревнованиях. Обучиться методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание до врачебной помощи при различных спортивных травмах.

Топографическая подготовка

Теория: Понятия о топографической и спортивной картах. Масштаб, его виды. Условные знаки. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут. Способы ориентирования. Знакомство с топографическими и спортивными картами.

Практика: Работа с картами по определению масштаба. Изменение расстояний на карте. Упражнения на запоминание знаков. Определение по компасу сторон горизонта, азимута. Измерение азимута по карте. Тренировка движения по азимуту.

Топографический диктант. Игра на местности «В поисках похищенного флага». Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Закрепление навыков определения расстояния на карте и местности.

Рельеф местности и его изображение на картах

Теория: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

Снаряжение ориентировщика

Теория: Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практика: Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подбор лыж, палок, ботинок, лыжной мази.

Техническая подготовка ориентировщика

Теория: Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

Практика: Работа с компасом. Движение по азимуту. Упражнения на местности с учётом вида соревнований.

Тактическая подготовка ориентировщика

Теория: Действие на старте, пункте выдачи карт, дистанции, КП.

Практика: Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.

Велосипедный туризм

Физическая подготовка:

Теория: Специальные упражнения на развитие силы ног, гибкости и силы мышц туловища.

Практика: Маршевая велосипедная подготовка. Обзор районов велосипедных походов и путешествий.

Краеведческие наблюдения

Практика: Экскурсии в музеи, на выставки, промышленные предприятия. Наблюдения природы. Беседы с местными жителями.

Подготовка к проведению путешествия

Теория: Комплектование и состав группы. Распределение обязанностей.

Практика: Разработка маршрута. Составление графика движения. Снаряжение. Оформление документов.

Привалы и ночлеги

Теория: Организация отдыха на привале, хранение велосипеда и другого снаряжения.

Практика: Текущий ремонт велосипедов. Организация ночлегов. Снятие лагеря, уборка территории.

Топография

Теория: Сведение о карте. Чтение карты и работа с ней.

Техника езды на велосипеде

Практика: Преодоление препятствий. Специальная подготовка. Фигурное вождение велосипеда.

Правила дорожного движения

Теория: Дорожные знаки, разметка, основные правила велосипедиста и т.д.

Обеспечение безопасности

Теория: Анализ характерных аварийных случаев в вело туризме. (наезд, столкновение, падение, элементы лихачества, дождь, туман, гроза, и т. д.)

Питание в походе

Теория: Требования к продуктам питания. Закрепление при приготовлении пищи в походных условиях.

Первая медицинская помощь

Теория: Характеристика заболеваний и травм и их профилактика. Состав медицинской аптечки. Личная гигиена.

Походный травматизм и заболевания в походе. Походная медицинская аптечка, ее состав, хранение, транспортировка. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

Комплектование походной аптечки. Определение заболевания по внешним признакам. Определение причин, его породивших. Оказание помощи условно пострадавшему.

Тактика похода

Теория: Походный строй. Соблюдение порядка в походной колонне.

Пеший, лыжный туризм

Физическая подготовка

Практика: Бег, подвижные игры (футбол, волейбол,), кросс на лыжах.

Организация, подготовка, и подведение итогов похода

Теория: Определение целей похода. Выбор маршрута похода. План подготовки к походу. Комплектование группы. Обязанности в группе, временные и постоянные.

Соответствие маршрута поставленным целям и Задачам. Разработка плана подготовки к конкретному походу. Составление обязанностей должностных лиц в походе. Разработка общих требований к участникам походов.

Защита составленных маршрутов походов. Решение проблемных ситуаций. Психологический тренинг на совместимость в группе. Оформление документов, проведение собрания с участниками похода и их родителями, организация и проведения открытого заседания клуба (отчёт о проведённом походе)

Снаряжение

Теория: Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Требования к снаряжению и сохранность его в походах. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Бивачное снаряжение. Ремонтный набор.

Тренировка в укладке рюкзака.

Практика: Подбор личного и группового снаряжения для походов и тренировок.

Зачетное задание: «Сбор и укладка снаряжения для различных видов походов». Ремонт снаряжения. Лыжи, обувь, крепления, ремонтный набор и запасной инвентарь, наличие запасной одежды и обуви. Подготовка кострового имущества.

Питание в лыжном походе

Теория: Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре.

Привалы. Костры. Ночлег

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Правила разведения костров. Типы костров. Уход за одеждой и обувью в походе.

Практика: Организация работы на биваке. Установка различных видов палаток, размещение в них. Костровое снаряжение. Правила поведения и меры безопасности на биваке.

Установка различных видов палаток на различном грунте (правильность и время). Планирование лагеря. Тренировочный однодневный поход.

Зачетный двухдневный поход.

Топография и ориентирование на местности

Теория: Виды карт, схема, план.

Практика: Общие сведения об условных знаках.

Техника движения на лыжах, меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий

Теория: Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Виды движения.

Практика: Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место слабых. Темп и ритм движения.

Первая медицинская помощь

Теория: Способы транспортировки заболевшего в зимнем походе. Предупреждение обморожения. Первая помощь при обморожениях. Спасение привалившегося под лёд и оказания ему первой помощи.

Походный травматизм и заболевания в походе. Походная медицинская аптечка, ее состав, хранение, транспортировка. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

Практика: Комплектование походной аптечки. Определение заболевания по внешним признакам. Определение причин, его породивших. Оказание помощи условно пострадавшему.

2 год обучения

Навыки спортивного ориентирования

Топографическая подготовка

Теория: Знакомство с топографическими и спортивными картами. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Практические занятия. Закрепление навыков определения расстояния на карте и местности. Ориентирование на местности: по карте, компасу, природным объектам. Виды соревнований по ориентированию. Общие и особенные требования к ориентировщикам. Ориентирование в различное время года.

Отработка навыков ориентирования на местности различными способами. Игра на местности «Казачьи разбойники». Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию (различные виды).

Зачетные внутрешкольные соревнования. Участие в соревнованиях, проводимых туристскими организациями.

Рельеф местности и его изображение на картах

Теория: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

Снаряжение ориентировщика

Теория: Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практика: Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подбор лыж, палок, ботинок, лыжной мази.

Техническая подготовка ориентировщика

Теория: Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

Практика: Работа с компасом. Движение по азимуту. Упражнения на местности с учётом вида соревнований.

Тактическая подготовка ориентировщика

Теория: Действие на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольном пункте.

Практика: Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.

Велосипедный туризм

Физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения на развитие силы ног, гибкости и силы мышц туловища. Маршевая велосипедная подготовка. Обзор районов велосипедных походов и путешествий.

Краеведческие наблюдения

Практика: Экскурсии в музеи, на выставки, промышленные предприятия. Наблюдения природы. Беседы с местными жителями.

Подготовка к проведению путешествия

Теория: Комплектование и состав группы. Распределение обязанностей. Разработка маршрута.

Практика: Составление графика движения. Снаряжение. Оформление документов.

Привалы и ночлеги

Практика: Организация отдыха на привале, хранение велосипеда и другого снаряжения. Текущий ремонт велосипедов. Организация ночлегов. Снятие лагеря, уборка территории.

Топография

Теория: Сведение о карте.

Практика: Чтение карты и работа с ней.

Техника езды на велосипеде

Практика: Преодоление препятствий. Специальная подготовка. Фигурное вождение велосипеда.

Правила дорожного движения

Теория: Дорожные знаки, разметка, и т.д.

Практика: Дорожные знаки, разметка, и т.д.

Обеспечение безопасности

Теория: Анализ характерных аварийных случаев в вело туризме. (наезд, столкновение, падение, элементы лихачества, дождь, туман, гроза, и т. д.)

Питание в походе

Теория: Требования к продуктам питания. Закрепление при приготовлении пищи в походных условиях.

Первая медицинская помощь

Теория: Характеристика заболеваний и травм и их профилактика.

Практика: Состав медицинской аптечки. Личная гигиена.

Тактика похода

Теория: Походный строй. Соблюдение порядка в походной колонне.

Пеший, лыжный туризм

Физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения на развитие силы ног, гибкости и силы мышц туловища. Маршевая лыжная подготовка. Обзор районов лыжных походов и путешествий.

Туристско-краеведческие походы

Практика: Экскурсии в музеи, на выставки, промышленные предприятия. Наблюдения природы. Беседы с местными жителями.

Организация, подготовка, и подведение итогов похода

Теория: Оформление документов, проведение собрания с участниками похода и их родителями, организация и проведения открытого заседания клуба (отчёт о проведённом походе).

Снаряжение

Теория: Лыжи, обувь, крепления, ремонтный набор и запасной инвентарь, наличие запасной одежды и обуви. Подготовка кострового имущества.

Питание в лыжном походе

Теория: Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре.

Привалы. Костры. Ночлег

Практика: Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала, для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой.

Топография и ориентирование на местности

Теория: Виды карт, схема, план.

Практика: Общие сведения об условных знаках.

Техника движения на лыжах, меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий

Практика: Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Виды движения.

Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место слабых. Темп и ритм движения.

Первая медицинская помощь

Теория: Способы транспортировки заболевшего в зимнем походе. Предупреждение обморожения.

Практика: Первая помощь при обморожениях. Спасение привалившегося под лёд и оказания ему первой помощи.

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования

Первый год обучения.

Должны знать:

- виды туризма
- основное групповое и личное снаряжение.
- правила движения в походе, преодоление препятствий.
- компас и его устройство
- основы топографии
- родной край, его природные особенности, историю, известных земляков.
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему.
- задачи общей физической подготовки.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона.
- устанавливать основные типы палаток
- читать и расшифровывать основные топонимы
- читать масштаб карты
- рассказать о родном крае, его природных особенностях.
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему
- изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего по пересеченной местности
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

Должны знать:

- историю развития туризма
- организацию туристского быта. Привалы и ночлеги.
- способы ориентирования
- туристские возможности своего края
- основы гигиены и первой доврачебной помощи.
- роль и значение общей и специальной физической подготовки

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств
- готовить пищу в полевых условиях.
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д.
- определять расстояние по карте
- правильно пользоваться компасом.
- ориентироваться по местным приметам.
- рассказать о географическом положении края
- принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях.
- пользоваться походной медицинской аптечкой
- выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.
- психологических способностей обучающегося.

Учебные универсальные действия

Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - умение организовывать свое рабочее место; - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - осуществление контроля и внесение необходимых дополнений, исправлений в свою работу; - умение самостоятельно определять цели и составлять планы; -самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать свою образовательную деятельность; - использовать различные ресурсы для достижения целей; - выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу; - понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем; - определение последовательности изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа»; - умение сравнивать предметы и объекты, группировать и классифицировать их на основе существенных признаков, по заданным критериям - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и слышать - умение выступать перед аудиторией - умение вступать в диалог, вести полемику, участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы; - грамотность, выразительность, эмоциональность речи - соблюдение простейших норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить - сотрудничество со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты.

4. Условия реализации образовательной программы дополнительного образования

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий

- лекция, семинар
- тренировка
- выезд для закрепления знаний и навыков
- обучающая игра
- видеоурок
- общефизическая подготовка
- спортивные игры
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие
- конкурсы, эстафеты, олимпиады, походы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, тестовые задания, творческих заданий и пр.)
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- веревка страховочно-спасательная;
- карабин;
- спусковое устройство;
- блок ролик;
- страховочная система (обвязка);
- палатка;
- спальный мешок;
- коврик туристический;
- носилки тканевые;
- гермомешок;
- рюкзак;

- котелок костровый;
- тренога костровая;
- шанцевый инструмент;
- планшет для карт.

5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
Навыки спортивного ориентирования		6	9	17
1.1.	Гигиена спортивной тренировки	1		1
1.2.	Топографическая подготовка	1	2	4
1.3.	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1	3
1.4.	Снаряжение ориентировщика	1	2	3
1.5.	Техническая подготовка ориентировщика	1	2	3
1.6.	Тактическая подготовка ориентировщика	1	2	3
Велосипедный туризм		8	26	35
2.1.	Физическая подготовка		2	2
2.2.	Краеведческие наблюдения		4	4
2.3.	Подготовка к проведению путешествия	1	2	3
2.4.	Привалы и ночлеги	1	2	3
2.5.	Топография		2	2
2.6.	Техника езды на велосипеде	1	4	5
2.7.	Правила дорожного движения	1	3	4
2.8.	Обеспечение безопасности	1	2	3
2.9.	Питание в походе	1	2	3
2.10.	Первая медицинская помощь	1	2	3
2.11.	Тактика похода	1	2	3
Пеший, лыжный туризм		5	14	20
3.1.	Физическая подготовка		2	2
3.2.	Организация, подготовка, и подведение итогов похода		1	1
3.3.	Снаряжение	1	1	2
3.4.	Питание в лыжном походе	1	1	1
3.5.	Привалы. Костры. Ночлег		2	2
3.6.	Топография и ориентирование на местности	1	2	3
3.7.	Техника движения на лыжах, меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий	1	3	2
3.8.	Первая медицинская помощь	1	1	2
ВСЕГО		19	49	68

2 год обучения

№	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
Навыки спортивного ориентирования		4	10	14
1.1.	Топографическая подготовка	1	2	3
1.2.	Рельеф местности и его изображение на картах	1	2	3
1.3.	Снаряжение ориентировщика		2	2
1.4.	Техническая подготовка ориентировщика	1	2	3
1.5.	Тактическая подготовка ориентировщика	1	2	3
Велосипедный туризм		11	24	35
2.1.	Физическая подготовка		5	5
2.2.	Краеведческие наблюдения		4	4
2.3.	Подготовка к проведению путешествия	1	2	3
2.4.	Привалы и ночлеги	1	2	3
2.5.	Топография	1		1
2.6.	Техника езды на велосипеде		6	6
2.7.	Правила дорожного движения	2	2	3
2.8.	Обеспечение безопасности	1	2	3
2.9.	Питание в походе	1		2
2.10.	Первая медицинская помощь	1	1	2
2.11.	Тактика похода	1		1
Пеший, лыжный туризм		6	15	21
3.1.	Физическая подготовка		3	2
3.2.	Туристско-краеведческие походы		3	2
3.3.	Организация, подготовка, и подведение итогов похода	1		2
3.4.	Снаряжение	1		2
3.5.	Питание в лыжном походе	1		1
3.6.	Привалы. Костры. Ночлег		2	2
3.7.	Топография и ориентирование на местности	1	3	4
3.8.	Техника движения на лыжах, меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий:	1	3	4
3.9.	Первая медицинская помощь	1	1	2
ИТОГО		19	49	68

Список литературы

Методические материалы для учителя

1. Кирилл Васильевич Барбин, «Азбука туризма», издание -2-е, М. «Просвещение», 1981.
2. Л.А. Вяткин и Е.В. Сидорчук, учебник: «Туризм и спортивное ориентирование», М. Издательский центр «Академия», 2013.
3. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
4. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернов, учебное пособие: «Спортивное ориентирование» - Ульяновск: УлГТУ, 2009.
5. Ю.А. Штюрмер, «Краткий справочник туриста». - М.: Профиздат, 1985.
6. <http://budetinteresno.info/book/index.htm>
7. Константинов Ю.С. Учебное пособие, Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма – Москва: Советский спорт, 2009.
8. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 № 132-ФЗ.

Учебные материалы для обучающихся

1. В.М. Алёшин, А.В. Серебренников, «Туристская топография». - М.: Профиздат, 1985.
2. А.А. Булгаков, «Велосипедный туризм». – М.: Ключ, 1998.
3. А.А. Власов, Турист. – М.: «Физкультура и спорт», 1974.
4. В.И. Курилова, Б.В. Сермеев, «Справочник для начинающего туриста»: - Одесса «Маяк», 1990.

Система оценки достижений планируемых результатов

В процессе реализации программы дополнительного образования предполагается достижение определенных общих результатов обучения.

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся в объединении дополнительного образования проводятся мониторинги, анкетирование, тестирование, собеседование. Одним из основных показателей работы является участие объединения дополнительного образования в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, конференциях, выставках, фестивалях.

Современный уровень подхода к уровню образования предусматривает определение его эффективности, поэтому основной акцент организационно-педагогической деятельности сделан на мониторинг достижений обучающихся.

Целью мониторинга является получение объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе “За горизонт”

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Свердловской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Свердловская область?
57. Назовите основные реки и озера Свердловской области?
58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. Назовите самые крупные предприятия области.
60. Урал в период Великой Отечественной войны 1941г.-1945г.
61. Назовите исторические и архитектурные объекты Свердловской области.
62. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510536

Владелец Добэрн Анна Михайловна

Действителен с 08.08.2023 по 07.08.2024