

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Черепанова»

Принято на заседании
педагогического совета:
протокол № 1 от 29.08.2024.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Барабинская ООШ
им. Героя Советского Союза И. И. Черепанова»
№ 105-ОД от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Юный турист: изучаю родной край»**

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Некрасова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного
образования

с. Бараба

2024 г.

Оглавление

	Пояснительная записка	
1.	Учебный план	
2.	Содержание учебного плана	
3.	Календарный учебный график	
	Список литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение сферы дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

«Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Устав МБОУ «Барабинская ООШ им. Героя Советского Союза И.И.Черепанова».

Актуальность программы:

Знакомство с малой родиной, особенностями ландшафта, животного и растительного мира помогает сформировать обобщённые представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об её охране. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результат своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Отличительные особенности- данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования, изучении направления по линии ГО и ЧС «Школа безопасности». К третьему году обучения по данной программе, воспитанники, имея багаж знаний и опыта по основам техники и тактики ориентирования, инструкторской подготовки, действия группы в экстремальных ситуациях, становятся членами сборной команды района на соревнованиях различного уровня.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного опыта. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы.

Занятия туризмом немислимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Особенность дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист: изучаю родной край» позволяет осуществлять преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Данная программа обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании. Благодаря программе знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, убеждений, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства

патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет.

Объем программы

- для 5- 9 классов: 1 час в неделю, 34 часа в год, 102 часа за 3 года.

Методы работы:

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Образовательные формы:

Форма обучения – групповая, количество обучающихся в группе не более 15 человек.

Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

6. Методы практических упражнений включают в себя:

- Организация выездных тренировок;
- Тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- Игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на базе объединения туристов;
- Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- Практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, Форма выражения итога, результата – демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания)

Срок освоение программы - данная Программа рассчитана на 3 года обучения (5-9 классы - 34 часа в год, 1 час в неделю).

Уровень освоения:

- для 5- 9 классов - "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель и задачи программы:

Цель программы. Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 3-го по 9-ый классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Условия реализации - формирования групп не более 15 человек.

Средства обучения: Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) -требуется 1 помещение на группу. Также используется пришкольный стадион и прилегающие территории.

Планируемые результаты:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения воспитанники должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.

2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Программа рассчитана на 3 года. Годовая нагрузка 34 часа (1 час в неделю).

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1-ый год обучения	34	17,5	17.5	
1.	Организация и комплектование группы.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Введение в образовательную программу.	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Организация похода.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Питание в походе. Составление рациона.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Снаряжение. Личное снаряжение.	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Групповое снаряжение.	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Первая медицинская помощь.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Первая медицинская помощь.	1	0,5	0,5	Тестирование
11.	Заболевания.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Устройство бивака.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Работа с палаткой.	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Работа с палаткой.	1	0,5	0,5	Практика
16.	Свёртывание лагеря.	1	0,5	0,5	Наблюдение

17.	Костёр, его виды.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Разведение и поддержание костра.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1	0,5	0,5	Практика
20.	Топографические карты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Спортивные карты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Компас. Строение и работа с ним.	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Приёмы ориентирования карты по компасу.	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Определение расстояний и работа с компасом.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Определение расстояний и работа с компасом.	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Сопоставление двух способов ориентирования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Азимут истинный и азимут магнитный.	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Краеведение. История Артинского района, его культурное наследие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Село Бараба и его окрестности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Выполнение краеведческих заданий.	1	0,5	0,5	Взаимоопросы
33.	Условные знаки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Изготовление условных знаков.	1	0,5	0,5	Практика
	2-ой год обучения	34	17,5	17,5	
1.	Сигналы бедствия.	1	0,5	0,5	Наблюдение

2.	Закрепление навыка чтения условных знаков.	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Закрепление навыка чтения условных знаков.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Рельеф местности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Географические особенности Свердловской области и Артинского района.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	с. Бараба - рекреационная зона.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Чтение карты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	1	0,5	0,5	Тестирование
11.	Перенос КП.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Учебные соревнования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Учебные соревнования.	1	0,5	0,5	Конкурс
14.	Приёмы ориентирования карты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Приёмы ориентирования карты.	1	0,5	0,5	Практика
16.	Способы определения точки стояния.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Способы определения расстояний на местности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Движение по азимуту.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Движение по азимуту..	1	0,5	0,5	Практика

20.	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Учебные соревнования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Узлы.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Узлы.	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Туристская песня.	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Игры на местности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии..	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	1	0,5	0,5	Практика
32.	Учебные соревнования.	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Учебные соревнования.	1	0,5	0,5	Практика
34.	Организация итогового похода	1	0,5	0,5	Практика
	3-ий год обучения	34	17,5	17,5	
1.	Техника безопасности: правила поведения в лесу, в парковой зоне;	1	0,5	0,5	Наблюдение

	правила передвижения , правила гигиены.				
2.	Дикорастущие растения (деревья, кустарники и травянистые растения региона)	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Экскурсия в осенний лес: различие (узнавание) деревьев и кустарников	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Экскурсия в осенний лес. Сбор опавших листьев. Сушка листьев и семян совместно с родителями.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Зарисовка листьев деревьев и кустарников.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Выставка материалов с целью отбора лучших работ.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Оформление страниц «Определителя растений родного края»	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Краеведы Понятие географическое краеведение. Особенности работы географов - краеведов	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Сведения о прошлом Свердловской области	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Памятники истории и культуры Свердловской области Артинского района	1	0,5	0,5	Мини-выставка
11.	Туристические возможности Свердловская области	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Туристические маршруты и экскурсионные объекты родного края	1	0,5	0,5	Практика

13.	Географическое положение Свердловской области Артинского района	1	0,5	0,5	Беседа
14.	Рельеф Свердловской области	1	0,5	0,5	Беседа
15.	Рельеф Артинского района	1	0,5	0,5	Беседа
16.	Экскурсия на самую высокую точку с.Бараба	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Изменение рельефа Свердловской области под воздействием внешних и внутренних процессов	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Горные породы и полезные ископаемые	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Климат Свердловской области и Артинского района	1	0,5	0,5	Практика
20.	Метеорологические и фенологические наблюдения на территории своей местности	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Метеорологические приборы и их устройство. Метеорологическая служба посёлка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Главные реки Свердловской области (р.Уфа и др)	1	0,5	0,5	Беседа
23.	Реки своего района.	1	0,5	0,5	Беседа

24.	Озера Свердловской области	1	0,5	0,5	Беседа
25.	Озера Артинского района	1	0,5	0,5	Беседа
26.	Почвы. Типы почв, размещение в Свердловской области Артинского района.	1	0,5	0,5	Беседа
27.	Сбор образцов различных типов почв своей местности	1	0,5	0,5	Практика
28.	Флора Свердловской области	1	0,5	0,5	Беседа
29.	Флора Артинского района	1	0,5	0,5	Беседа
30.	Фауна Свердловской области	1	0,5	0,5	Беседа
31.	Фауна Артинского района	1	0,5	0,5	Беседа
32.	Охрана природы в нашей области	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Национальные парки Свердловской области.	1	0,5	0,5	Беседа
34.	Заказники Артинского района	1	0,5	0,5	Творческий проект

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

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, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

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. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет

ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. 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. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

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.

8. Краеведение.

История Богородицкого района. Город Богородицк и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Богородицка и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Богородицкого района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Тульской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

5. Регламентирование образовательного процесса на день.

- МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова» работает в первую смену.
- Продолжительность занятия 40 минут.
- Место проведения занятий - МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова», адрес: 623362, Свердловская обл., Артинский район, с.Бараба, ул. Юбилейная, д. 6, спортивный зал или спортивная площадка.
- Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова».
- Формы занятий: индивидуальный, групповые, фронтальные и др.
- Количество часов в неделю –5-9 классы -1 час в неделю.

6. Организация промежуточного и итогового контроля

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
6. Бабкин А.В. Специальные виды туризма - Р-н-Д: Феникс, 2010 г.
7. Востоков И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ - М.: - 2008 г.
8. Демиус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые. – Б. «Клуб семейного досуга» 2014 г.
9. Дурович А.П. «Организация туризма» Минск: Современная школа.