

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28»

Принята на заседании
педагогического совета
от «5» июня 2024 г.
Протокол № 12



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №28»
А.А. Голова
от «5» июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности
ТУРИСТСКИЙ КЛУБ «АЗИМУТ»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Казьмина Юлия Андреевна

Заместитель директора по воспитательной работе

г. Кемерово, 2024

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	10

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий..... 11

2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Формы аттестации/контроля.....	11
2.4 Оценочные материалы.....	11
2.5 Методические материалы.....	12
2.6.Список литературы.....	13

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристский клуб «Азимут» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №28» г. Кемерово.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы

Определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Отличительные особенности программы

В туристско-краеведческой деятельности заложены широкие возможности для развития и воспитания детей. Туризм не только совершенствует двигательные навыки детей, но и формирует их личностные качества, создаёт социальные ситуации для их развития. В ходе тематических походов, прогулок, экскурсий, экологических мероприятий, ознакомления с объектами ближайшего социального окружения, учащиеся узнают свою страну, и начинают это познание со своей малой Родины. Универсальность туризма состоит в том, что он всесезонен. Уникальность краеведения в том, что оно представляет не просто совокупность сведений о какой-либо конкретной территории, а является школой познания, школой культурного и экологического воспитания, средством передачи накопленных знаний и традиций, формой общения людей разных поколений и разного уровня культуры и образования.

Адресат программы

Участниками являются обучающиеся 6–11 классов, 12–18 лет МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №28».

Количество детей в группе – 15 человек.

Условия набора в группу – принимаются все желающие учащиеся, по заявлению родителей (законных представителей).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (34 часа).

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительностью 1 час.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Количество детей в группе – 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Вовлечение обучающихся в занятия туризмом, краеведением, ориентированием на местности, знакомства обучающихся с историей,

культурой, природой родного края и страны, обучения детей безопасному поведению в природной среде.

Задачи программы:

Обучающие:

- организовать работу школьного туристского клуб «Азимут»;
- обучить основам техники пешеходного туризма, безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- обучить правилам оказания первой помощи;
- расширить знания по географии, биологии, экологии.

Развивающие:

- развивать умения и навыки в туризме;
- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и т.д.), координационные и ориентационно-пространственные способности;
- сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания;

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к природе, экологическую культуру;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности в общении;
- воспитывать у учащихся чувства гражданственности, патриотизма (чувство любви к малой Родине);
- формировать навыки здорового образа жизни;
- удовлетворить потребность учащихся в общении, в совместной деятельности реализации возрастных интересов.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Туристическая подготовка	13	8	5	

1.1.	Туризм и его история.	1	1	0	Опрос
1.2.	Виды туризма.	1	1	0	Опрос, беседа
1.3.	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности.	1	1	0	Тест
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1	Контроль сбора рюкзаков и снаряжения
1.5.	Походная аптечка. Гигиена в условиях похода (сбор аптечки).	2	1	1	Формирование походной аптечки
1.6.	Оказание первой помощи.	4	2	2	Практикум
1.7.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Практикум
Раздел 2. Туристический лагерь		8	4	4	
2.1.	Организация туристского быта.	1	1	0	Беседа
2.2.	Укладка рюкзака.	2	1	1	Практикум укладка рюкзака
2.3.	Организация питания. Составление раскладки.	3	1	2	Практикум составление сетки меню
2.4.	Узлы и их применение в туризме. Вязка узлов.	2	1	1	Практикум вязка узлов
Раздел 3. Топография		7	2	5	
3.1.	Компас, работа с компасом.	2	1	1	Соревнования
3.2.	Ориентирование на местности.	2	0	2	Полевая игра
3.3.	Условные знаки.	2	1	1	Викторина
3.4.	Соревнования по ориентированию.	1	0	1	Соревнования
Раздел 4. Препятствия		2	1	1	
4.1.	Техника и тактика в туристском походе.	2	1	1	Викторина Практикум

	Техника преодоления естественных препятствий в походе.				
Раздел 5. Поход		4	0	4	
5.1.	Подготовка к походу.	2	0	2	Беседа
5.2.	Поход.	2	0	2	Поход
Всего		34	15	19	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Туристическая подготовка (13ч)

Тема 1.1. Туризм и его история. (1ч)

Теория: Туризм. История развития туризма в России. Спортивно-оздоровительный туризм. Краеведение. Великие туристы России. Великие туристы Кузбасса.

Тема 1.2. Виды туризма (1ч)

Теория: Виды туризма: пеший, водный, лыжный, горный. Особенности туризма.

Тема 1.3. Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. (1ч)

Теория: Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями. Встреча с дикими животными.

Тема 1.4. Личное и групповое туристское снаряжение. (2ч)

Теория: Список личного снаряжения для походов. Разновидности рюкзаков, спальников, ковриков. Одежда и обувь. Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения. Ремонтный набор. Вербки. 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.

Практика: Сбор рюкзаков, распределение личного и группового снаряжения. Сбор палаток.

Тема 1.5. Походная аптечка. Гигиена в условиях похода (сбор аптечки). (1ч)

Теория: Состав аптечки. Хранение и транспортировка.

Практика. Формирование походной аптечки.

Тема 1.6. Оказание первой помощи. (1ч)

Теория: Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Практика. Оказание первой помощи, наложение повязок.

Тема 1.7. Приемы транспортировки пострадавшего. (2ч)

Теория: Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Практика: Действия при транспортировке пострадавшего. Носилки.

Раздел 2. Туристический лагерь (8ч)

Тема 2.1. Организация туристского быта. (1ч)

Теория: Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Тема 2.2. Укладка рюкзака. (2ч)

Теория: Правильная укладка рюкзака.

Практика: Укладка рюкзака.

Тема 2.3. Организация питания. Составление раскладки. (3ч)

Теория: Правильное питание в походе. Организация питания. Составление меню и раскладок. Список продуктов. Упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и сетки питания. Правильность распределения продуктов питания.

Тема 2.4. Узлы и их применение в туризме. Вязка узлов. (2ч)

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Практика: Вязка узлов.

Раздел 3. Топография (7ч)

Тема 3.1. Компас, работа с компасом. (2ч)

Теория: Устройство компаса. Виды компасов. Правила работы с компасом. Азимут. Правила определения азимута.

Практика: Ориентирование по компасу, определение сторон горизонта. Определение азимута, движение по азимуту.

Тема 3.2. Ориентирование на местности. (2ч):

Практика: Полевая игра «Ориентирование». Определение азимутов, чтение топографических карт. Виды костров. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам.

Тема 3.3. Условные знаки. (2ч)

Теория: Изучение условных знаков. Виды условных знаков. Контурные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаков.

Практика: Изучение на местности изображения условных знаков.

Тема 3.4. Соревнования по ориентированию. (1ч)

Практика: Соревнования по ориентированию.

Раздел 4. Препятствия (3ч)

Тема 4.1. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе. (3ч)

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Характеристика естественных препятствий лесные заросли, завалы, склоны,

реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Преодоление препятствий. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

Раздел 5. Поход (4ч)

Тема 5.1. Подготовка к походу (2ч)

Практика: Подготовка к туристскому походу.

Тема 5.2. Поход (1ч)

Практика: Проведение туристского похода.

1.4. Планируемые результаты

По окончании занятий учащийся будет знать:

- о работе школьного туристского клуба «Азимут»;
- основные техники пешеходного туризма, безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- правила оказания первой помощи;
- способы ориентирования;
- правила поведения в туристическом походе;
- правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.

Будет уметь:

- выполнять все операции походного быта;
- приобретение умений и навыков ориентирования на местности, организации быта походов;
- оказывать первую помощь при всех видах травм и заболеваний;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

Будет владеть:

- навыками здорового образа жизни;
- отзывчивость, чувство товарищества и взаимопомощи

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34 недели

Количество учебных дней – 34

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов: 01 сентября – 31 мая

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: кабинет, компьютер, проектор, колонки, меловая доска, доступ в Интернет, палатки 3 шт., спальные мешки 15 шт., рюкзаки 15 шт., коврики 15 шт., газовая горелка 3 шт., тент 1 шт., компас 15 шт., верка 10 мм от 20 до 45 метров 5 шт., репшнуры 8 мм по 2 метра 15 шт., карабины 30 шт., курвиметр 4 шт., топор 1 шт., ремонтный набор 1 шт., аптечка 1 шт.

2. Информационное обеспечение: стенды школы, официальный сайт МБОУ «СОШ №28», официальная страница Вконтакте МБОУ «СОШ №28».

3. Кадровое обеспечение: педагоги, обладающие высшим или среднеспециальным педагогическим образованием.

2.3. Формы аттестации/контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамоты;
- дипломы;
- соревнования;
- портфолио.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выставка;
- презентация;
- соревнования;
- посты;
- поход.

2.4. Оценочные материалы

- анкетирование детей на начальном этапе и в конце обучения;
- наблюдение за поведением детей во время занятий, позволяющее выявить уровень коммуникативности;
- аналитический отчет о результатах реализации программы.

2.5. Методические материалы

Очное обучение по программе предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях кружка применяются разнообразные методы обучения в зависимости от возраста.

Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения.

При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещению историко-культурных объектов.

Применяются следующие дидактические материалы: картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения, наглядные пособия.

В процессе работы клуба, с целью эффективного усвоения систематизированных знаний, формирования умений и навыков, используются средства обучения в соответствии с действующим Типовым перечнем учебно-наглядных пособий и технических средств обучения для туристско-краеведческих внешкольных учебных заведений.

Программа реализуется в индивидуально-групповой и групповой

Используются следующие педагогические технологии:

Технология группового обучения, технология кейсов, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровье сберегающая технология.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, бесед, встреч, экскурсий, походов, посещений экскурсионных объектов. Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

2.6. Алгоритм учебного занятия

1 этап – организационный.

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап – проверочный.

Задача: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап – подготовительный.

Задача: мотивация и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности.

4 этап – основной.

Задача: усвоение новых знаний и способов действий, первичная проверка понимания, закрепление знаний и способов действий.

5 этап – итоговой.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

6 этап – рефлексивный.

2.7. Список литературы

для педагога:

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания - Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.

11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
14. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шibaев А.В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени. Умее ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.