

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
Педагогического совета

от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Казак - путешественник»
Возраст: 12 – 16 лет
Срок реализации 1 год**

Авторы: педагог дополнительного образования,
Балданов Антон Биликтаевич

Улан-Удэ
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план.....	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Формы аттестации/контроля	16
2.3. Оценочные материалы	17
2.4. Методическое обеспечение программы	17
2.5. Условия реализации программы	18
2.6. Воспитательный компонент	19
3. Список литературы	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА "Казак-путешественник" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАОУ ДО "ГЦДЮнТур";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур";

Направленность (профиль): туристско-краеведческая

Актуальность программы:

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма —удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в

условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Отличительные особенности программы:

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-13.

В этом возрасте складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 25

Объем программы: 216 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины)

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Образовательные:

приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Развивающие:

расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.

Воспитательные:

содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
формирование гуманного отношения к окружающей среде;
выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

По завершении первого года обучающиеся должны знать:

- Порядок организации и проведения походов выходного дня;

- Правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- Основы туристической техники;
- Основы топографии и ориентирования;
- Иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- Опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- Историю города.

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- Преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе.

Метапредметные результаты:

- демонстрировать первоначальные умения работы в команде: выполнять функций отведенной роли, конструктивно взаимодействовать с участниками команды;
 - проявлять активное участие в обсуждении, уверенно высказывать собственную точку зрения;
 - проявлять стремление представить индивидуальный и коллективный результат;
 - участвовать в постановке цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
 - демонстрировать первоначальные навыки самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
 - проявлять первоначальные умения в сборе и презентации информации;

Личностные результаты:

- проявлять личностные качества: целеустремленность, сила воли, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие;
- проявлять навыки укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявлять основы экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

1.4. Учебно-тематический план

<i>№</i>		<i>Количество часов</i>	<i>Контроль</i>
----------	--	-------------------------	-----------------

<i>n/ n</i>	<i>Наименование тем, разделов</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практ.</i>	
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	2	2	-	-
2	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников	50	25	25	Зачетное занятие по организации бивака
3	Топография и ориентирование.	44	4	40	Зачет по ориентированию
4	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	15	10	5	Зачетное занятие «Оказание первой медицинской помощи»
5	Туристская техника	62	10	52	Зачетное занятие по технике пешеходного туризма
6	Физическая подготовка	41	-	41	Сдача нормативов
7	Итоговое занятие	2	2	-	
	ИТОГО	216	56	163	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

1. Подготовка и проведение походов.

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный,

велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия.

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов.

Практические занятия.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

1.4. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в тёмное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Организация походов выходного дня, степенных.

1.5. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач.

Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внесмасштабные).

Практические занятия.

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Работа с разными видами карт. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков.

2.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);

- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);

- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и

расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).

- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе

соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).

- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за вещами. Комплектование аптечки.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

3.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения.

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практические занятия.

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

3.5 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте.

Практические занятия.

Отработка техники безопасности на тренировках и в походах

4. Туристская техника.

4.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.

Когда и с чего начинается история альпинизма. Разница между понятиями *альпинизм* и *скалолазание*. Специфика горного туризма. Знакомство с известными альпинистами региона.

Практические занятия.

Мастер-класс с альпинистами.

4.2. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.

Обвязки, скальные туфли, мешочки для магнезии, магнезия. Вербки: статическая и динамическая, виды страховки в связке, обвязки, обувь для трекинга, рюкзаки и спальники, карабины и зажимы.

Правила скалолазания. Техника работы на стенде с зацепами. Техника работы на естественном рельефе.

Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантином, самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия.

Работа на скалодроме. Отработка движений группы в горной местности.

4.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

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.

Практические занятия.

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

4.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

4.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Практические занятия.

Знакомство с работой ПСС.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия.

Изучение строения и функций организма.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств

физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к нагрузкам, развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих соревнований.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5.5. Выполнение технических приемов.

Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

Практические занятия.

Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: г. Улан-Удэ, СОШ №52, парк Юбилейный, местность Тологой, п. Верхняя Березовка, тропа здоровья

Время проведения занятий: пн – пт вторая половина дня; выходные в течении дня

Год обучения: 1

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 3 для каждой группы

Сроки учебных периодов: 1 полугодие –
2 полугодие –

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	2	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь
2	Подготовка и проведение походов	50	Комплексное занятие	зачет	В течении года
3	Топография и ориентирование	44	Комплексное	зачет	В течении года
4	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	15	комплексное	зачет	В течении года
5	Туристская техника	62	Комплексное	зачет	В течении года
6	Физическая подготовка	41	Комплексное	зачет	В течении года
7	Итоговое занятие	2	Занятие	Тестирование	Май

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

тестирование, фестиваль, зачетный поход, экспедиция, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля:

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

В течении года с целью контроля и закрепления полученных ЗУН планируется участие в мероприятиях туристско-краеведческой и спортивной направленности.

2.3. Оценочные материалы

По туристской направленности:

- прохождение туристской полосы
- организация бивака
- чтение топографической карты
- участие в соревнованиях по ориентированию

По краеведческой направленности:

- подготовка и защита презентации по истории города, семьи, рода

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

В программе используются следующие методические материалы:

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),
- учебная литература,
- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

Методики и технологии:

Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях.

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

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы.

Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе — слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы).

Краткое описание работы с методическими материалами:

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения:

индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии.

Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем.

Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях.

Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы.

Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы,), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы..

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республике Бурятия, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 25 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные

определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименование
1.	Палатка туристская (3-х 4-х местная)
2.	Спальный мешок
3.	Рюкзак (40-50 литров)
4.	Рюкзак (75-80 литров)
5.	Коврик теплоизоляционный
6.	Газовая горелка
7.	Тент
8.	Компас жидкостный
9.	Веревка основная d = 10 мм (длина от 20 до 45 метров)
10.	Репшнуры d= 8 мм (2м)
11.	Карабины туристские
12.	Спусковое устройство (восьмерка)
13.	Страховочные системы
14.	Карты, схемы, атласы
15.	Штормовой костюм
16.	Курвиметр, транспортир
17.	Ремонтный набор
18.	Медицинская аптечка
19.	Снаряжение для спортивных игр
20.	Костровое оборудование
21.	Топор, пила

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Задачи воспитательной работы

- Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- Организовывать профориентационную работу с учащимися.
- Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные

возможности.

- Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, экологическое воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, лекция, экскурсия, прогулка, трудовой десант, конференция, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, дискуссия, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение,

Планируемые результаты воспитательной работы

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Календарный план воспитательной работы

№ п п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведен ия	Ответствен ный исполнитель
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года	руководитель детского объединения
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности; формирование экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде	октябрь	руководитель детского объединения
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май	руководитель детского объединения
4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	развитие самоуправления	создание благоприятных педагогических, организационных социальных условий для самореализации, самоутверждения, саморазвития каждого	в течение учебного года	руководитель детского объединения

			учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательную индивидуальную и коллективную деятельность; стимулирование учащихся к социальной активности и творчеству, воспитание гражданина с высокой демократической культурой.		
5	Участие в городских волонтерских акциях: - Чистый лес. - Дни защиты от экологической опасности. - Помощь ветеранам Великой отечественной войны.	гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотического сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май	руководитель детского объединения
6	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май	руководитель детского объединения
7	Участие в туристских слётах,	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений,	сентябрь, октябрь, апрель,	руководитель детского объединения

	соревнованиях		популяризация туризма	май	
8	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года	руководитель детского объединения
9	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года	руководитель детского объединения

3. 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. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

для обучающихся:

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. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА "Казак-путешественник"

Публичное название: Казак-путешественник

Краткое описание:

Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716419

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 30.05.2025 по 30.05.2026