

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования «Воспитание»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2024г. № 1

Утверждаю:

Директор Центра «Воспитание»
Титова О.В.
Приказ №115-од от 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Азимут»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 8-14 лет

Автор-составитель:
Костина Инна Николаевна
педагог дополнительного образования

Мещовск 2024г.

1. Пояснительная записка

1.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
2.	Уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы	Базовый
3.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе</p> <p>Изменения содержания, необходимые для обучения <u>в текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)</p>	
4.	<p>Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <p>-количества учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе;</p> <p>-количества учебных часов согласно расписанию;</p> <p>-информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы</p>	Общее количество часов за год обучения – 144ч. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 ч.
5.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание условий для формирования ключевых компетенций, развитие физических и личностных качеств детей, укрепление здоровья, воспитание чувства патриотизма и любви к родному краю, через освоение системы туристических знаний и умений.

6.	<p>Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы</p>	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; - приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, топографии и доврачебной медицинской помощи; - научить составлять простейшие схемы маршрутов; - обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; - расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области. - развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - воспитывать патриотизм.
7.	<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от</p>	<p>Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 2 часа</p>

	академического часа)	
8.	Формы занятий (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой</u>)	Лекция, практические занятия в кабинете, на местности, экскурсии, соревнования, тренировки ПВД.
9.	Ожидаемые результаты в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	К концу года учащиеся должны знать: - иметь навыки подготовки к походу I степени сложности; уметь пользоваться картой и компасом; уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак; уметь оказывать первую медицинскую помощь; преодолевать простые природные и искусственные препятствия. <u>Промежуточная аттестация</u> В течение обучения среди учащихся проводится промежуточная аттестация в следующих формах: -тематические зачёты; -тестирование по вопросам теории.

2. Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
I.	Введение. Особенности пешеходного туризма.	6	4	2
1	Виды туризма. Формы туризма Особенности туризма.	4	2	2
2	Развитие туризма в России. Пропаганда туризма. Пешеходный туризм.	2	2	
11	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мещовского края	8	5	3
1	Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы	2	2	
2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей.	1	1	
3	Туристские и экскурсионные возможности Мещовского края.	1	1	
4	Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте.	2	1	1

5	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	1		1
6	Проведение краеведческих викторин.	1		1
III.	Туристское снаряжение Туристское хозяйство	20	2	18
1	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	2	1	1
2	Предметы группового и личного снаряжения. Как готовить личное снаряжение к походу. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности	2		2
3	Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.	4	1	3
4	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.	2		2
5	Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме.	2		2
6	Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольшки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.	4		4
7	Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.	4		4
IV.	Туристский бивак	18	4	14
1	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.	3	1	2
3	Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды,	2	1	1
4	Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и	5	1	4

	критических условиях.			
5	Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Оборудование и инвентарь для костра и приготовления пищи	6	1	5
6	Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря.	2		2
V.	Тактика и техника пешеходного туризма	18	3	15
1	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.	5	1	4
2	Требования к участникам походов различных категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника.	7	1	6
3	Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.	10	1	9
VI.	Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Ориентирование.	16	5	11
1	Основные сведения о карте. Виды карт, их характеристика. Топографические знаки.	4	2	2
2	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.	4	1	3
3	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	4	1	3
4	Создание простейших планов и схем (кабинета, территории Центра «Воспитание» и т.п.)	4	1	3
VII.	Питание в туристском походе	10	2	8
1	Варианты организации питания в походе. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.	3	1	2
2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.	4	1	3
3	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Туристские блюда.	3		3
VIII.	Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники.	12	2	10
1	Узлы	6		6

2	Одевание обвязок.	4		4
3	Правила постановки дистанции 1 класса.. Правила преодоления туристской полосы.	2	2	
IX.	Доврачебная помощь	10	2	8
1	Гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода.	2	1	1
2	Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, вывихах, переломах, ссадинах, порезах и др.	3		3
3	Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.	4		4
4	Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды.	1	1	
X.	Техническая подготовка	8	4	4
1	Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.	4	2	2
2	Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы.	2	1	1
3	Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести	2	1	1

XI.	Физическая подготовка туриста	18	2	16
1	Значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма.	1	1	
2	Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.	3	1	2
3	Подвижные игры. Строевой и походный шаг.	3		3
4	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	3		3
5	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.	3		3
6	Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы и туловища.	2		2
7	Упражнения с партнером. Игры - эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	3		3
	Итого:	144	35	109

**Список литературы для
преподавателя:**

1. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
6. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
7. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ,

- 1997Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература,1975.
9. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
 10. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982,2001.
 11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
 12. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
 13. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
 14. Руководство для судей и участников соревнований по техникепешеходного туризма. Свердловск, 1990.
 15. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
 16. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
 17. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
 18. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
 19. Энциклопедия туриста. М., 1993

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061548

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 25.09.2024 по 25.09.2025