

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №31»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024г.,
протокол № 14



Утверждена:
Директор МБОУ «СОШ №31»
С. А. Бочкова
«28» 08 г. № 418-осн

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Меридиан»

Возраст учащихся: 11- 16лет
Срок реализации: 8,5 месяцев

Автор - составитель:
Гумен Юлия Сергеевна
Учитель географии

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий 1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МБОУ «СОШ №31»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ №31»

Актуальность:

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России определяет важнейшую цель современного отечественного образования как одну из приоритетных задач общества и государства: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России. Одним из направлений решения задач воспитания и социализации школьников, их всестороннего развития является дополнительное образование.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Краеведение
- Спортивное - ориентирование

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет. Принимаются все желающие. Общее количество детей в группе: 18 человек.

Срок и объем освоения программы:

8,5 месяцев, 32 педагогических часа, из них:

- 12 теоретических часов, 20 практических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные, индивидуальное обучение

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
Туризм	1 час в неделю (32 часа)

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: 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:

Образовательные (обучающие) - развивать познавательный интерес к туризму, приобретать определенные знания, умения, навыки, компетенции и т.п.; формировать теоретические знания, характерные для данного вида деятельности.

Развивающие – направлены на развитие познавательного интереса, способностей и задатков ребенка.

Воспитательные – направлены на освоение и присвоение общекультурных ценностей, формирование положительных качеств личности.

Личностные результаты.

В рамках когнитивного компонента:

- укрепиться устойчивое отношение к здоровому образу жизни, труду, , культуре, семье, школе, России как основополагающим ценностям;
- активизируется гражданская позиция по изучению, умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.
- формируется потребность в самовыражении и самореализации через общественно значимую деятельность.
- укрепится нравственный потенциал и потребность приумножать лучшие достижения прошлого в своей жизни.

В рамках эмоционального компонента:

- укрепиться любовь к Родине, чувство гордости и ответственности за свою страну, гуманное отношение к окружающему миру;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Коммуникативные результаты:

- умение работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- умение вести экскурсии, интервьюирование.

Познавательные результаты:

- 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.

Ожидаемые результаты:

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия; - уметь правильно применять туристские узлы; - уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах и соревнованиях.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт; - оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

1.3. Содержание программы
«Школьный музей»
Базовый уровень (8.5 месяцев)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организация и комплектование группы.	1	1		
2	Подготовка к туристическому слету Октябрьского района	1	1		•
3	Подготовка к туристическому слету Октябрьского района	1		1	•
4	Участие в туристическом слете Октябрьского района	1		1	• Участие в соревнованиях
5	Топографические карты.	1	1		•
6	Топографическое домино	1		1	•
7	Закрепление навыка чтения условных знаков.	1		1	•
8	Компас. Строение и работа с ним.	1		1	•
9	Приёмы ориентирования карты по компасу.	1		1	•
10	Определение расстояний и работа с компасом.	1		1	•
11	Определение расстояний и работа с компасом.	1	1		•
12	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	1		1	•
13	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	1		1	•
14	Снаряжение. Личное снаряжение.	1	1		•
15	Узлы.	1		1	•

16	Первая медицинская помощь.	1	1		•
17	Выполнение краеведческих заданий.	1		1	• Участие в викторинах
18	Учебные соревнования в течение года.	1		1	• Участие в соревнованиях
19	Рельеф местности.	1		1	•
20	Географические особенности Алтайского края	1		1	•
21	Рекреационные зоны Алтайского края	1	1		•
22	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	1	1		•
23	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		1	•
24	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты	1		1	•
25	Туристская песня.	1		1	•
26	Выполнение краеведческих заданий.	1		1	•
27	Краеведческая викторина	1		1	•
28	Кухня туриста	1	1		•
29	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1	1	1	•
30	Узлы.	1		1	•
31	Костёр, его виды.	1	1		•
32	Работа с палаткой.	1	1		•

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 дальнометры (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.

Географические особенности Алтайского края. 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. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Алтайского края. 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.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	32
Количество учебных дней	
Продолжительность каникул	с 27.10.2023г. по 04.11.2023г. / с 29.12.2023г. по 08.01.2024г. / с 22.03.2024г. по 30.04.2024г. / с 26.05.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 16.09.2024 по 26.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	10-15.01.2024
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	19-23.05.2025

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	В кабинете есть все необходимое для подготовки: палатка, компас, веревки, топографические карты, топографическое домино
Информационное обеспечение	Компьютер, телевизор
Кадровое обеспечение	Сотрудничество с ЦДТ (Беловодье)

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Конкурсы
- Походы

