

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Краснобродского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
поселка Краснобродского

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «18» мая 2021 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»  
С.Н. Савочкина  
«18» мая 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Рюкзачок»**

Возраст учащихся: - 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Смолев Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Краснобродский 2021

## Содержание

<b><i>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</i></b>
1.1 Пояснительная записка
1.2 Цель и задачи Программы
1.3 Содержание Программы
1.4 Планируемые результаты
<b><i>2. Комплекс организационно – педагогических условий</i></b>
2.1 Календарный учебный график
2.2 Условия реализации Программы
2.3 Формы аттестации/ контроля
2.4 Оценочные материал
2.5 Материально – техническое обеспечение
Список литературы и источников

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Рюкзачок» разработана для детей 11-15 лет в соответствии с современными нормативно-правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию.

В программе применяются современные методики для подготовки туристов – спортсменов.

Рассматриваются темы подготовки и осуществления однодневного туристического похода, т и сложного, многодневного путешествия. Даются практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Программа «Рюкзачок» рассчитана на 1 год обучения (144 часа) с целью создания условий для формирования личности ребенка через овладение знаниями по краеведению и туристическим навыкам.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

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

- Приказа Минобрнауки от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра развития творчества детей и юношества» поселка Краснобродского.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рюкзачок» имеет туристско - краеведческая направленность (далее – Программа).

### **Актуальность программы**

Программа «Рюкзачок» определяет запрос со стороны детей и их родителей в связи с увеличением интереса к активному отдыху.

*Данная Программа обеспечивает сетевое взаимодействие на базе образовательных организаций и учреждений культуры Краснобродского городского округа.*

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа развивает физическую и техническую подготовку, а соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся.

### **Отличительные особенности**

Данная Программа тесно переплетается с общеобразовательными предметами, такими как ОБЖ, география, история, обществознание, биология, физкультура.

### **Адресат программы**

Программа "Рюкзачок" рассчитана для детей 11-15 лет.

На Программу принимаются все желающие учащиеся, которые хотели бы получить знания и умения в области туристско – краеведческой направленности.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – подписанием заявления с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных.

Обязательным условием приема в объединение является наличие справки от врача, где говорится об отсутствии ограничений по здоровью для участия ребенка в соревнованиях и в походах.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Формирование групп осуществляется на добровольной основе.

Уровень программы – стартовый.

#### **Сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на 144 часа.

#### **Форма обучения**

Форма обучения по Программе - очная.

#### **Режим занятий**

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Перемена между занятиями – 10 минут.

*Режим организации занятий по Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин 2.4.3648-20.*

Занятия проводятся по расписанию с учетом возможности учащихся.

#### **Наполняемость групп:**

- 15 учащихся.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель Программы** – приобщение детей к краеведению, туристско-краеведческой деятельности и здоровому образу жизни.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

**Образовательные:**

- обучить основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- научить пользоваться компасом и ориентироваться на местности;

**Развивающие:**

- развить у учащихся эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- развить у учащихся выдержки, смелости в решении возникающих вопросов;
- развить у учащихся силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развить у учащихся эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

**Воспитательные:**

- воспитать у учащихся ответственность, трудолюбие, дисциплину;
- воспитать у учащихся терпение и целеустремленность, волевые качества;
- воспитать у учащихся умение выполнять инструкции;
- воспитать у учащихся интерес к путешествиям;
- воспитать бережное отношение к природе, окружающим, культурно-историческому наследию.

## 1.3 Содержание программы

### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Краеведение и ориентирование (28ч.)</b>					
1.1	Вводное занятие	2	2		Беседа
1.2.	Физико-географическое положение Краснобродского городского округа.	4	2	2	Викторина, экскурсия
1.3.	Символика родного края.	2	1	1	Тестирование
1.4.	Условные знаки	6	1	5	Диктант
1.5	Компас	6	1	5	Наблюдение
1.6	Ориентирование на местности	8	2	6	Тестирование
<b>Раздел 2. Основы туристской подготовки (72ч.)</b>					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Беседа
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Беседа
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	4	6	Тестирование
2.4	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6	Беседа
2.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	4	16	Поход выходного дня
2.6	Питание в туристском походе	4	2	2	Опрос
2.7	Туристские должности в группе	4	2	2	Опрос
2.8	Правила движения в походе, преодоление пре- пятствий	8	2	6	Тестирование
2.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	2	6	Наблюдение
2.10	Подведение итогов туристского похода	4	4		Отчет
<b>Раздел 3. Первая доврачебная помощь (16ч)</b>					
3.1	Личная гигиена туриста	6	2	4	Тестирование

3.2.	Основные приемы оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего	6	2	4	Пр.задание
3.3	Медицинская аптечка в походе	4	4		Беседа
<b>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка (28ч)</b>					
4.1	Общая физическая подготовка	14	2	12	Сдача нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>49</b>	<b>95</b>	

Многодневные мероприятия (поход, слет, соревнования и т.д.) проводится вне сетки часов.

### Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Краеведение и ориентирование (28ч.)

##### Тема 1. Вводное занятие

*Теория:* Организация учебной и практической деятельности. Возможности материально-технической базы.

*Форма контроля:* Беседа

##### Тема 1.2. Физико-географическое положение Краснобродского городского округа

*Теория:* Рельеф родного края. Геологическое прошлое Кемеровской области. Полезные ископаемые Кемеровской области. Характеристика времен года: зима, лето, весна, осень. Климат родного края. Изучение изменения климата. Экскурсия. Виды и классификация экскурсий. Понятия. Основные требования к экскурсиям. Правила поведения во время экскурсий. Основы составления отчетов по экскурсии. Ведение записей.

*Практика:* Народные приметы (викторина). Экскурсия в музей МБОУ «СОШ № 31».

*Форма контроля:* Викторина, экскурсия

##### Тема 1.3 Символика родного края

*Теория:* История туризма в Кемеровской области. История туризма в России. История туризма поселка Краснобродского.

*Практика:* Работа с информацией в музее МБОУ «СОШ №31» и на сайте Rukzashchek.ru.

*Форма контроля:* Тест «История туризма»

##### Тема 1.4. Условные знаки

*Теория:* Изучение топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.



*Практика:* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

*Форма контроля:* топографический диктант

### **Тема 1.5 Компас**

*Теория:* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практика:* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

*Форма контроля:* наблюдение

### **Тема 1.6. Ориентирование на местности**

*Теория:* Карта в спортивном ориентировании. Понятие о карте. Виды карт, их различия. Условные знаки. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Расстояния на карте и на местности. Способы определения расстояний до недостижимых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас и азимут. Движение по азимуту. Азимуты — прямой и обратный. Работа с компасом и картой. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы. Изображение рельефа на спортивных картах. Чтение карты. Оборудование дистанции. Обязанности участников соревнований. Экипировка спортсмена. Легенды контрольных пунктов. Зрительная память.

*Практика:*

а) Изображение рельефа на спортивных картах. Чтение карты. Условные знаки. Легенды контрольных пунктов. Зрительная память. *Камеральная:* чтение и изображение топонимов; расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки; определение азимутов по карте; определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей; разработка маршрута 2—3-х дневного похода.

б) Работа с условными знаками на местности. Работа с компасом и картой. Приемы ориентирования на местности. *Полевая:* ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

*Форма контроля:* тестирование

## **Раздел 2. Основы туристской подготовки (72ч.)**

### **Тема 2.1 Туристские путешествия, история развития туризма**

*Теория:* Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

*Форма контроля:* беседа

### **Тема 2.2. Воспитательная роль туризма**

*Теория:* Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

*Форма контроля:* беседа

### **Тема 2.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

*Практика:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2.4. Подготовка к походу, путешествию**

*Теория:* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практика:* Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Форма контроля:* беседа.

### **Тема 2.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

*Форма контроля:* поход выходного дня

## **Тема 2.6 Питание в туристском походе**

*Теория:* Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

*Практика:* Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Форма контроля:* опрос

## **Тема 2.7. Туристские должности в группе**

*Теория:* Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практика:* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

*Форма контроля:* опрос

## **Тема 2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

*Практика:* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Форма контроля:* тестирование

## **Тема 2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практика:* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Тема 2.10. Подведение итогов похода**

*Теория:* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практика:* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

*Форма контроля:* отчет по походу

## **Раздел 3. Первая доврачебная помощь (16ч)**

### **Тема 3.1. Личная гигиена туриста**

*Теория:* 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.

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.

*Практика:* Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Форма контроля:* тестирование

## **Тема 3.2. Основные приемы оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего**

*Теория:* Соблюдение гигиенических требований в походе. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика:* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

*Форма контроля:* практическое задание

### **Тема 3.3 Медицинская аптечка в походе**

*Теория:* Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

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

*Форма контроля:* беседа

## **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка (28ч)**

### **Тема 4.1. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практика:* 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 и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

*Форма контроля:* сдача нормативов

### **Тема 4.2. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

*Форма контроля:* сдача нормативов

## 1.4 Планируемые результаты

*Ожидаемые результаты освоения Программы соответствуют обозначенным Программой целям и задачам ее реализации.*

*Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и (или) основного и (или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.*

К концу обучения по Программе учащиеся приобретут необходимый уровень компетенций, который включает в себя: личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### **Метапредметные:**

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

### **Предметные:**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода;

- основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов;
- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах;
- группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа;
- устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»;
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края
- гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви;
- состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке;
- правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; способы транспортировки пострадавшего;
- значение регулярной общей и специальной физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладывать рюкзак. Подгонять снаряжения;
- выбирать места для привала, бивака. Устанавливать палатки и размещать в ней вещи. Разводить костер. Заготавливать дрова;
- составлять меню и список продуктов. Фасовать и упаковывать продукты. Готовить на костре каши и супа из концентратов;
- выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- составлять отчет о походе. Ремонтировать снаряжения;
- определять масштаб и расстояния по карте;
- читать изображение топографических знаков. Определять рельеф по карте;
- ориентироваться по компасу;
- ухаживать за телом, одеждой и обувью. Подбирать одежду и обувь для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки;
- подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход;
- оказывать первую помощь;
- выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10—15%.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

**Количество учебных недель – 36.**

**Количество учебных дней – 72.**

**Продолжительность каникул** – в каникулярный период занятия проводятся по расписанию.

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов** – начало обучения с 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая.

### **2.2 Условия реализации Программы**

***В рамках реализации Программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации Программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной Программы.***

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации Программы необходимо:

- шкафы для хранения учебной литературы, журналов, технологических карт, наглядных пособий, подручного материала и туристического оборудования;
- технические средства обучения (компьютер, проектор, фотоаппарат);
- рабочие столы и стулья;

Для работы учащимся потребуются следующие **материалы**:

- аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, практические занятия проводятся в спортзале МБОУ «СОШ №31», на поселковом стадионе, во время туристических походов на природе в естественных условиях в соответствии с техникой безопасности, предъявляемой к таким занятиям.

#### **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной Программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации.

### **2.3 Формы контроля**

Проверка результатов образовательной деятельности проходит в три этапа:

I этап (вводный контроль) – предварительное определение уровня знаний учащихся в начале учебного года (устный опрос по основным вопросам Программы).



II этап (промежуточный контроль) – периодический контроль знаний и умений учащихся по разделу программы (устный опрос, карточки - задания, самостоятельная работа). Цель этого этапа – диагностирование качества усвоения учащимися материала данного раздела и в случае необходимости корректирование программы.

III этап (итоговый контроль) – итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися по всем разделам программы.

#### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Походный маршрут протяженностью до 100 км с использованием карты местности. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старших в группе. Сбор и укладка рюкзаков. Техника безопасности при прохождении категорийных и некатегорийных участков пути. Работа над дневником похода.

Исходя из цели Программы и ее задач для контрольно-диагностических работ, был разработан и реализуется «Сборник диагностики результативности обучения учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рюкзачок».

#### **Основные формы контроля:**

- Тестовые, контрольные задания (устный опрос, тестирование).
- Анкетирование.
- Индивидуальные карточки с заданиями различного уровня сложности.
- Наблюдение.

Общим итогом реализации Программы является формирование предметных, метапредметных и личностных компетенций учащихся.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории** заключается в предоставлении заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка, а также через выполнение различных видов работ.

#### **Приемы, методы, образовательные технологии**

Программа предполагает использование, как традиционных методов работы, так и нетрадиционных для более глубокого усвоения знаний:

1. Наглядные: показ презентаций, фотографий, видеofilмов о походах, экспедициях.
2. Словесные: рассказ, объяснение, беседа.
3. Практические: творческие задания, экспериментальные практические работы на местности.
4. Образовательные технологии: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Образовательный процесс проходит в групповой и индивидуально-групповой форме.

Основной формой обучения является учебное занятие. Оно включает в

себя теоретическую и практическую часть.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Используются наглядные материалы, сочетается теория с практикой. Проводятся тренировки, соревнования, походы. Даются творческие задания, экспериментальные практические работы на местности.

#### **Основные формы проведения занятий:**

- беседа;
- опрос;
- игра;
- упражнения;
- экскурсия;
- работа с печатными изданиями и видеоматериалами;
- выполнение самостоятельной работы;
- практические занятия;
- отчетные походы.

### **2.4 Оценочные материалы**

Диагностика результативности сформированных компетенций учащихся (личностных, метапредметных, предметных) осуществляется по следующим формам:

#### **Формы учета отслеживания личностных результатов**

- наблюдение;
- анализ откликов родителей на результат занятий.

#### **Формы учета отслеживания метапредметных результатов**

- применение ребенком нестандартных решений.

#### **Формы учета отслеживания предметных результатов**

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия объединения в соревнованиях муниципального уровня, а также личными зачетными соревнованиями объединения по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

Каждый образовательный год завершается зачетным некатегорийным / категорийным многодневным походом.

### Список литературы для педагога:

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. (Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), изд. 3-е – М.: 2005.;
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.;
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.;
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1988.;
5. Архандеева Г.А. Живи, Кузнецкая земля!: Программа дополнительного образования. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1999.;
6. Атлас Кемеровской области /Под ред. В.Н. Гнатишина и С.Д.Тивякова. М.: Роскартография, 1998.;
7. Защита прав ребенка в Российской Федерации. Сборник нормативных документов. СПб: Виктория плюс, 2001.;
8. Соловьев Л.И. География Кемеровской области. Кемерово, 2005.;
9. Ионов Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу. Кемерово, 1981.;
10. Историческая энциклопедия Кузбасса. Том 1. /В.П.Машковский, Г.Г. Халиулин. Познань: ШПАМА, 1996.;
11. История Кузбасса. /отв. Ред. Н.П. Шуранов. – Кемерово: ИПП «СКИФ», 2006.;
12. Как писать отчет. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М.: 2005.;
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Профиздат, 1990. – 175 с., илл.;
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. –М.: Профиздат, 1990.;
15. Краеведческие игры. Учебное пособие. / Соловьев Л.И. – 2-е изд., перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2004.;
16. Красная книга Кемеровской области: Растения и грибы. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 2000.;
17. Крылов Г.В., Завалишин В.В., Козакова Н.Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983.;
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.;
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур, 1998.;
20. Соловьев Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие по краеведению. – Кемерово, 1997.;
21. Соловьев Л.И. География Кемеровской области. Природа. –Кемерово: ИПП «СКИФ», 2009.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987.;
23. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.;
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.;
3. Архандеева Г.А. Живи, Кузнецкая земля!: Программа дополнительного образования. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 1999.;
4. Атлас Кемеровской области /Под ред. В.Н. Гнатишина и С.Д.Тивякова. М.: Роскартография, 1998.;
5. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2005.;
6. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981.;
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ Турист, 1983.;
8. Гуляев И.В. Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау. – Новокузнецк: ИПК, 2002.;
9. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998г. / Сост. Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.;
10. Защита прав ребенка в Российской Федерации. Сборник нормативных документов. СПб: Виктория плюс, 2001.;
11. Ионов Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу. Кемерово, 1981.
12. Историческая энциклопедия Кузбасса. Том 1. / В.П. Машковский, Г.Г. Халиулин. - Познань: ШПАМА, 1996.;
13. Кацюба Д.В., Николаев Р.В. Этнография народов Сибири. – Кемерово, 1994.;
14. Ковригина Л.Н., Фомина Н.А. Растительный мир Кузбасса и его охрана. – Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995.;
15. Красная книга Кемеровской области: Растения и грибы. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 2000.;
16. Крылов Г.В., Завалишин В.В., Козакова Н.Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983.;
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.;
18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур, 1998.;
19. Соловьев Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие по краеведению. – Кемерово, 1997.;
20. Соловьев Л.И. География Кемеровской области. Природа. – Кемерово: ИПП «СКИФ», 2009.
21. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987.