

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол от 29.09.2025 №1)

УТВЕРЖДЕН
приказом КГБОУ «Ребрихинская
общеобразовательная школа-
интернат»
01.09.2025 №138

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8CC2602EC727C66149FB86F978E6F8C
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 29.07.2025 до 22.10.2026

Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
«Азимут»
для обучающихся 5-9 классов
на 2025-2026, 2026-2027 учебные годы

Составил:
Гришков Э.В, педагог
дополнительного образования

Ребриха, 2025 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азимут» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации";

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года).

Направленность программы - туристско-краеведческая, так как знакомит обучающихся с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи.

Актуальность программы

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

В ходе реализации программы, помимо физического, этического,

интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. В условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках школьных общеобразовательных программ. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. В процессе реализации Программы проходит и обучение школьников проектной, исследовательской деятельности.

Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. Это подростковый возраст.

Подростковый возраст характеризуется:

- чувством взрослости,
- развитием нравственного саморегулирования;
- развитием новых форм общения и придания особой значимости общению;
- опытом совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединённых на основе совместного замысла деятельности;
- опытом личностно и социально значимого решения и поступка.

Таким образом, обучающимся 10-17 лет будет интересно обучение по программе, которая включает в себя не только образовательный аспект, но и творческую деятельность, реализацию проектов, участие в соревнованиях, походах и пр.

Численный состав группы ДТО - 15 человек. Группа формируется согласно возрасту обучающихся и их мотивации. Приём в группу производится на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Программа разработана на 66 учебных недель (за 2 года), регламентируется расписанием. Еженедельная нагрузка - 1 час. Общее количество часов – 66 ч. за два года.

Форма обучения – очная.

Методы обучения:

- фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания;

- групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий;
- индивидуальный метод заключается в том, что детям и подросткам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно;
- круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»);

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Важной формой занятий являются тренировки и практические занятия на местности по топографии, ориентированию и пешеходному туризму, экскурсии и походы.

Тип занятий: фронтальный, индивидуальный.

Формы проведения разнообразны: групповая и индивидуальная тренировки

Срок освоения программы 2 года.

Режим занятий занятия проводятся один раз в неделю, по расписанию.

Продолжительность занятия: 40 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обучение учащихся основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд,
- применять на практике знания, умения, полученные в ДТО;
- обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях;
- изучать культуру, историю, экономику, природу родного края как одного из субъектов России.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

- развивать деловую и познавательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности детей в общении;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения (2025 – 2026 учебный год)

	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Основы туристской подготовки	7	3	10
2	Топография и ориентирование	5	5	10
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	3
4	Спортивное ориентирование	-	2	2
5	Итоговые занятия	-	2	2
	Итого:	14	19	33

Содержание учебного плана

Основы туристской подготовки (10 ч.)

Туристские путешествия. История развития туризма (1 ч.)

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Личное и групповое снаряжение (1 ч.)

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (1 ч.)

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем,

красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практическое занятие. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях» (1 ч.)

Питание в туристском походе (1 ч.)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практическое занятие. Составление меню и списка продуктов (1 ч.)

Техника и тактика в туристском походе. Понятие о тактике в туристском походе. (2 ч.)

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. (1 ч.)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и

обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практическое занятие. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. (1 ч.)

Топография и ориентирование (10 ч.)

Топографическая и спортивная карта (1ч.)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкопочечный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практическое занятие. Работа с топографической картой: условные знаки, элементы форм рельефа, выбор путей движения группы. (1 ч.)

Компас. Работа с компасом (1 ч.)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практическое занятие. Использование компаса в туристическом походе. (1 ч.)

Измерение расстояний (1 ч.)

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическое занятие. Измерения расстояний на карте и местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага (1 ч.)

Способы ориентирования (1 ч.)

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практическое занятие. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты (1 ч.)

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (1 ч.)

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практическое занятие. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам (1 ч.)

Краеведение (2 ч.)

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (1 ч.)

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практическое занятие. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов (1 ч.)

Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 ч.)

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (1 ч.)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств (1 ч.)

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки (1 ч.)

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 ч.)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. (1 ч.)

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим (1 ч.)

Приемы транспортировки пострадавшего (1 ч.)

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных

лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш (1 ч.)

Спортивное ориентирование (2 ч.)

Введение в туристическое ориентирование и работа с картой и компасом (1 ч.)

Знакомство с основами туристического ориентирования, работа с картой и пользование компасом.

Самостоятельное ориентирование на местности и работа в команде (1 ч.)

Закрепление навыков ориентирования на практике, работа в команде.

Итоговое занятие (2 ч.)

Проведение зачёта, который включает:

- контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
- практические занятия по темам курса

Учебный план 2 год обучения (2026 – 2027 учебный год)

	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Основы туристской подготовки	8	2	10
2	Топография и ориентирование на местности	6	4	10
3	Безопасность в природной среде	8	-	8
4	Итоговые занятия	1	4	5
		23	10	33

Содержание учебного плана

Основы туристской подготовки (10 ч.)

Виды туризма и их особенности. (1 ч.)

Специфика вида туризма, преимущества и отличительные черты. Комбинированные походы. Состояние и перспективы развития данного вида туризма.

Влияние рельефа (характера и режима реки, состояния снежного покрова), погодных условий, температуры, продолжительности дня, солнечной радиации, высоты, расположения населенных пунктов и топливных возможностей местности на планирование и проведение похода. Опасности маршрута. Краткие сведения о случаях травматизма и несчастных случаях. Систематичность общей физической и видовой технической подготовки. Материальное обеспечение похода.

Подготовка, проведение и подведение итогов похода. (1 ч.)

Правильная организация и всесторонняя подготовка - залог успеха и безаварийности похода. Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор

группы и распределение обязанностей. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала. Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получение разрешения на выход в поход. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

Снаряжение для похода 1 и II категории сложности (1 ч.)

Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви.

Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

Питание в походе (1 ч.)

Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути, рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.

Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. "Карманное питание". Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. "НЗ" продуктов.

Практическое занятие. Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности. Подготовка и упаковка продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Знание ядовитых растений, грибов и ягод (1 ч.)

Тактика похода

Понятие "тактика похода". План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения,

средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Практическое занятие. Составление плана похода. Планирование маршрута (1 ч.)

Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Типы веревок и их характеристики. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Основные узлы. Грудная обвязка, пояс Абалакова, карабины и др.

Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение.

Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания доврачебной помощи.

Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение. Лечение, доступное в походных условиях. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Остановка кровотечения. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки.

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи (1 ч.)

Топография и ориентирование на местности

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление (1 ч.)

Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. (1 ч.)

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Компас, правила пользования. (1 ч.)

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. (1 ч.)

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде (1 ч.)

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Практическое занятие. Отработка навыков топографии и ориентирования на местности (4 ч.)

Безопасность в природной среде (8 ч.)

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях (1 ч.)

Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица. Безопасное поведение на водоёмах. Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом. Стихийные бедствия и связанные с ними опасности. Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий.

Безопасное поведение на природе (1 ч.)

Безопасное поведение в туристских походах. Основные меры безопасности в туристских походах. Если турист отстал от группы. Виды туристских походов. Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы. Как ориентироваться на местности. Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы

определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте. Подготовка к проведению туристского похода. Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода. Приметы, по которым можно определить погоду. Как развести костёр при разной погоде. Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров. Если в лесу вас застигла гроза. Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы.

Правила безопасного поведения в различных видах походов (1 ч.)

Советы на всю жизнь. Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака. Лыжные походы. Особенности снаряжения. Организация движения. Горные походы. Организация движения при подъёме и спуске. Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах. Плавающие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

Безопасное поведение при автономном существовании (1 ч.)

Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде. Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании. Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Характерные особенности добровольного и вынужденного существования в природе. Организация ночлега при автономном существовании. Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов. Как добыть питьё и пищу в условиях автономии. Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание воды. Как подать сигналы бедствия. Различные средства аварийной сигнализации.

Опасные встречи в природных условиях (1 ч.)

Безопасность при встрече с дикими животными. Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.). Безопасность при встрече со змеей. Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита. Клещевой вирусный энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

Чрезвычайные ситуации природного характера (1 ч.)

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение. Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Извержения вулканов. Оползни, обвалы. Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения. Чрезвычайные ситуации гидрологического

происхождения. Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения. Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от вулканических опасностей, оползней и обвалов. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения. Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин.

Природные пожары (1 ч.)

Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары. Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров. Защита населения от лесных и торфяных пожаров. Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

Итоговые занятия (2 ч.)

1.4 Планируемые результаты:

По окончании обучения у обучающихся будут развиты:

разумная инициатива и индивидуальные творческие способности;

интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

логическое мышление;

творческая инициативность.

Обучающиеся будут знать:

основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;

основы туристской подготовки;

технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;

топографию и ориентирование;

краеведение;

основы гигиены и первую доврачебную помощь.

Обучающиеся будут уметь:

подбирать личное и групповое снаряжение;

составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;

подбирать личное и групповое снаряжение;

составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;

организовывать привалы и ночлеги;

разбивать туристический бивак;

укладывать рюкзак;

разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;
самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода.

У обучающихся будет воспитываться:

трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;

патриотизм и любовь к своему Отечеству;

активная гражданская позиция;

гордость за "малую родину" и страну на примерах выдающихся земляков, на основе изучения культуры, истории, экономики, природы родного края как одного из субъектов России;

доброжелательность, психологическая уравновешенность, общительность;

мотивация к учебной деятельности.

Реализация программы предполагает получение и использование конкретных результатов на трех уровнях:

1) индивидуальном: развитие детей, удовлетворение интересов, расширение знаний, овладение исследовательскими методами;

2) социальном: профилактика девиантного поведения;

3) ЗОЖ: профилактика болезней и укрепление здоровья, обучение действиям в чрезвычайных и опасных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.2 Условия реализации программы.

Наличие специально оборудованного помещения, оснащенного всем необходимым инструментом, раздаточным материалом, необходимыми пособиями, информационные ресурсы.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы:

Игра «Зарница»

2.4 Методическое обеспечение

Программа составлена таким образом, чтобы каждый месяц вне зависимости от времени года, кроме теоретических занятий, проводились и практические туристско-краеведческие мероприятия. Это позволяет сделать обучение более

разнообразным, что вызывает интерес учащихся. Выбор вида занятия зависит от темы программы. В рамках занятий применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, краеведческих мероприятий, отработки практических навыков вне аудитории). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности клуба; знакомит с историей своего образовательного учреждения и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Обучение строится таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов, экскурсий и экспедиций, практических тренировок на местности, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Учебная деятельность предусматривает участие в соревнованиях по туризму разного уровня, участие в краеведческих конкурсах и конкурсах социальных проектов.

При проведении туристско-краеведческого похода или экспедиции тематической направленности учитываются индивидуальные особенности участников.

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Материально-техническое обеспечение

Для полной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азимут» имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аптечка индивидуальная
2. Аптечка туристическая
3. Вербки
4. Вещевой мешок укомплектованный

5. Коврик туристический
6. Компас
7. Топографическая карта
8. Лопата саперная малая
9. Одеяло-спальный мешок
10. Палатка туристическая
11. Пила
12. Чайник алюминиевый полевой

Информационное обеспечение

- Фото- и Видеоматериалы с походов, мероприятий

- Интернет-источники:

Материалы сайтов:

1. Сайт "Семь дорог "статья "Как правильно фотографировать и снимать видео в походе". <http://www.7ways.com.ua/docs/foto-i-video-v-pohode.html>
2. Сайт WikiHow статья "Как работать в Microsoft Office PowerPoint <http://ru.wikihow.com/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2-Microsoft-Office-PowerPoint>
3. Сайт "Практический копирайтинг и маркетинг" раздел "Как написать статью?" <http://shard-copywriting.ru/atypical-copywriting/article>
4. Сайт "ВПочинках. РФ" <http://pochinki.nnov.ru/>

3. Список литературы

1. *Алешин В.К., Калиткин Н.М.* Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
2. *Бардин К.В.* Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. *Берман А. Е.* Путешествие на лыжах.- М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. *Богатков С. Ф., Крюков О. Г.* Спортивное ориентирование на местности - М.: Воениздат, 1991.
5. *Васильев И. В.* В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 2003.
6. Великие россияне / Библиографическая библиотека Ф.Павленкова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
7. *Великорецкий А.Н.* Первая помощь до прихода врача. – М.: Медицина, 2003.
8. *Герасимов А.А.* Починок русское лицо.- Арзамас: Арзамасская типография, 2001.
9. Инструкция по организации походов, экспедиций, экскурсий учащихся в РФ (приказ Министерства образования РФ от 13.07.1992, № 293)
10. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожakov – М, 1997.

11. *Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищеп И. М.* Военная топография. - М.: Воениздат, 2003.
12. *Лукашов П. Д.* Военно-спортивные игры на местности. – М.: Просвещение, 1998.
13. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, ФГБОУ ДОД "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения". - Москва, 2015
14. *Смирнов Д.Н.* Очерки жизни и быта нижегородцев XVII – XVIII веков. – Горький, 1980