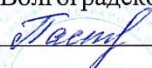


Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Нижнедобринская средняя школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:

На педагогическом совете МКОУ
Нижнедобринской СШ Камышинского
муниципального района Волгоградской
области
Протокол от «28»августа 2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МКОУ Нижнедобринской СШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
 Н.Д. Пастарняк
Приказ от «29» августа 2025 г. №106/1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туристический компас»

Возраст обучающихся: 12 -17лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Диденко Елизавета Сергеевна, учитель биологии

с. Нижняя Добринка

2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа направлена на:

- создание условий для целостного развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим и национальным ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога с семьей.

Цель программы: создать условия для формирования у школьников осознанного и бережного отношения к своему здоровью, а также поспособствовать формированию патриотических чувств, развитию любви к природе, своей семье и уважительному отношению к своему окружению.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину;
- развить осознанное отношение детей к состоянию здоровья как основному фактору успеха;
- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- сформировать у школьников понимание сущности здорового образа жизни;
- научить учащихся выполнять первичные приемы туристических навыков;
- воспитать качества человека, которые составляют основу его коммуникативной, гражданской и социальной активности;
- воспитать уважение к культуре и истории России;
- привлечь родителей в помощи укрепления здоровья своих детей
- познакомить детей с природой России и родного края.

Особенностью данной программы является то, что она объединила в себе разнообразные виды обучающей и развивающей деятельности, направленные на формирование знаний, умений и навыков, необходимых учащимся в повседневной жизни.

Срок реализации программы - 1 год. Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов, по 34 часов в год (1 раз в неделю). Состав группы - 15 человек.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Большая часть учебного времени отведена практическим занятиям. Все разделы охватываются в течение одного учебного года. В ходе обучения используя свой педагогический опыт стараюсь создать условия для формирования патриотического сознания, моральной готовности и

психологической способности в турпоходах. Кроме того, воспитывается, дисциплинированность, нравственная норма поведения.

Плановые занятия проходят на учебно-материальной базе школы.

В ходе учебного процесса, в течение года учащиеся активно участвуют в туристических слётах

Содержание программы.

Тема 2. Безопасность туризма.(1ч)

Инструктажи по технике безопасности в туристском походе.

Тема 2. Ориентирование и топография. (6ч.)

Масштаб. Компас, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. План и карта. *Практические занятия:* 1»Работа с картой и компасом». 2 «Составление плана местности».

Тема4. Основы медицинских знаний (8ч)

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Уход за больным в походе. *Практические занятия:* 3-4 «Оказание доврачебной помощи подручными средствами».

Тема 5. Организация питания в походе.(4ч) Основные характеристики суточного питания. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Хранение продуктов в пути.

Тема 6. Туристское снаряжение.(7ч)

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения. Устройство туристской палатки. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения. *Практические занятия:* 5 «Укладка рюкзака». 6 « Постановка палатки».

Тема 7. Туристские узлы.(5ч) Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы. *Практические занятия:* 7-8 « Изучение навыков

вязания основных туристских узлов».9-10 «Отработка навыков вязания основных туристских узлов». 11-13«Закрепление навыков вязания основных туристских узлов».

Тема 8. Туристские биваки.(2ч)

Что такое привал и бивак в походе. Типы костров и их назначение. Практические занятия:14 «Разжигание костров».

Тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	даты
1	Инструктажи по технике безопасности.	
2	Масштаб	
3	Компас, ориентирование во времени	
4	Прокладка маршрута.	
5	План и карта	
6	<i>Практическое занятие 1 .»Работа с картой и компасом».</i>	
7	<i>Практическое занятие 2.» Составление плана местности».</i>	
8	Г игиена туриста.	
9	Доврачебная помощь пострадавшему.	
10	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	
11	Первая медицинская помощь.	
12	Опасности употребления грибов, ягод, трав.	
13	Уход за больным в походе	
14	<i>Практическое занятие 3 «Оказание доврачебной помощи »</i>	
15	<i>Практическое занятие 4. «Оказание доврачебной помощи ».</i>	
16	Основные характеристики суточного питания	
17	Режим питания.	
18	Нормы закладки основных продуктов	
19	Хранение продуктов в пути.	
20	Снаряжение туристов.	
21	Предметы снаряжения.	
22	Устройство туристской палатки.	
23	Правила укладки рюкзака.	
24	Демонстрация снаряжения.	
25	<i>Практическое занятие5 «Укладка рюкзака».</i>	
26	<i>Практическое занятие 6 « Постановка палатки».</i>	
27	Группы узлов по назначению.	
28	Основные туристские узлы.	
29	<i>Практическое занятие7 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
30	<i>Практическое занятие 8 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
31	<i>Практическое занятие 9 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
32	.Привал и бивак. Типы костров.	
33	<i>Практическое занятие 10: «Разжигание костра»</i>	

Программа обученияпозволяет:

- приобрести знания, умения, навыки, ряда физических и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к туристическим условиям ;

- приобрести элементарные навыки при обращении с туристическим снаряжением;
- овладеть приемами туристской подготовки.

Результаты обучения.(освоенные умения, усвоенные знания)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Умения:

собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;

оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

ориентироваться по компасу и топографической карте;

применять на практике технику вязания узлов;

организовать питание в походных условиях;

Разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;

Знания:

виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;

правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;

правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;

принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;

способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;

виды туристских узлов и способы их применения;

- составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, слайды (диапозитивы) по тематике курса мультимедийный проектор;технические средства обучения; учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор верёвок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты; учебно-методический комплекс дисциплины.

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Список литературы:

Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2004.

Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р. А. Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.

Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2019.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. - М., 2006.

Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 2013.

Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 2015.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385
Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025