

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №6»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 28 августа 2023 г.

Утверждено  
и.о.директора МБОУ ЦО №6  
\_\_\_\_\_/Фролова Н.В.  
Приказ №182-а от 01 сентября 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КОМПАС»

возраст обучающихся: 15-17 лет,  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Зиновкина Т.Е.  
Педагог дополнительного образования

Тула – 2023г.

## Пояснительная записка

### *Направленность программы физкультурно-спортивная*

*Новизна и отличительные особенности* данной программы состоит в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

*Актуальность, педагогическая целесообразность* на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Компас» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

*Цель программы:* 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 программы:*

#### 1. обучающие:

- 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, первой помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### 2. воспитательные:

- воспитать гуманное отношение к природе;
- выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе;
- сформировать уважение к истории и культуре родного края;
- воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

#### 3. развивающие:

- развить индивидуальные способности и инициативу учащихся;
- развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях;
- развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

*Возраст и особенности обучающихся.* Программа адресована детям от 15 до 17 лет. Подростковый возраст считают остро протекающим периодом перехода от детства к взрослости. Изменившиеся условия обучения детей 15-17 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. Это время плодотворного развития познавательных процессов.

Период 15-17 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти, время перехода от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому.

Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е. к концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы новообразования: произвольность, способность к саморегуляции. Подростковый возраст считают остро протекающим периодом перехода от детства к взрослости.

Изменившиеся условия обучения детей 15-17 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. Это время плодотворного развития познавательных процессов.

*Сроки реализации:* Программа «Компас» разработана на 1 год обучения, 36 часов (проходят 1 раз в неделю по 1 часу).

*Формы:* групповая работа.

*Режим:* занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

*Планируемые результаты:* по итогам реализации программы учащимися будут достигнуты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину;
- формирование бережного отношения к природе;
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
- развитие самостоятельности;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- использование знаково- символических средств представления информации;
- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметные результаты:

- все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе ;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение ориентироваться по карте и компасу;
- умение оказывать первую медицинскую помощь;
- умение организовывать походный быт;
- знание основы топографии и ориентирования.

*Формы аттестации:* подведение итогов по результатам освоения материала данной программы будут проводиться как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами

- самостоятельных работ;
- практикумов;
- походов.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:* будет проводиться в форме: заключительного похода. Представляются результаты участия в конкурсах (свидетельства, грамоты, сертификаты).

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение	2	2		Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	9	3	6	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Техника пешеходного туризма	8	3	5	Беседа, тестирование,
4	Материально-техническая база похода	9	7	2	Тестирование, опрос
5	Основы медицинской	8	4	4	Опрос

	подготовки				
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	19	17	

## Содержание программы.

### 1. Введение (2 часа)

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

### 2. Топография и ориентирование на местности. (9 часов)

*Теория.* Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

*Практические занятия.* Чтение и изображение топонимов.

Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

### 3. Техника пешеходного туризма. (8 часов)

*Теория.* Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

*Практические занятия.* Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

### 4. Материально – техническая база похода. (9 часов )

*Теория.* Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

*Практические занятия.* Составление меню и раскладка продуктов для похода.

Распределение веса на маршрут.

### 5. Основы медицинской подготовки. (8 часов )

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе.

Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Виды повязок.

Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.

Укусы змей и насекомых.

*Практические занятия.* Наложение повязок на рану.

Иммобилизация конечностей при переломе.

Остановка кровотечения с помощью жгута.

## Методическое обеспечение

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определенной иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идет от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных

знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем. Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы. Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы,)), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы.. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей. Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

**Перечень методических материалов:** - учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности), --учебная литература, - фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

#### **Список литературы**

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 2016г.
2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2017г.
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - М: УНООО, 2018г.
4. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 2018г.
5. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – М.: Знание, 2018г.

## Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения		Кол-во часов
		План.	Факт.	
<b>1. Введение (2ч.)</b>				
1.	Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.			1
2.	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.			1
<b>2. Ориентирование на местности.(9ч.)</b>				
3.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.			1
4.	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.			1
5.	Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.			1
6.	Способы ориентирования по местным признакам			1
7.	Чтение и изображение топонимов.			1
8.	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.			1
9.	Определение азимута. Движение по азимуту.			1
10.	Разработка похода.			1
11.	Измерение расстояния «на глаз» и шагами.			1
<b>3. Техника пешеходного туризма. (8ч.)</b>				
12.	Основные приемы страховки.			1
13-14	Узлы.			1
15.	Основные и вспомогательные веревки.			1
16.	Карабины.			1
17.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.			1
18.	Вязание узлов на время.			1
19.	Надевание страховочной системы на время.			1
<b>4. Материально – техническая база похода (9ч.)</b>				
20.	Личное и групповое снаряжение			1

21.	Костровое оборудование.			1
22.	Техника безопасности с примусом.			1
23.	Организация питания в походах разной продолжительности.			1
24.	Правила приготовления походных блюд.			1
25.	Составление меню и раскладка продуктов для похода.			1
26.	Распределение веса на маршрут.			1
27-28	Работа с палаткой.			1
<b>5. Основы медицинской подготовки.</b>				
<b>(8ч.)</b>				
29.	Общие гигиенические требования в походе.			1
30.	Требования к одежде и обуви.			1
31.	Питьевой режим. Обеззараживание воды.			1
32.	Виды повязок.			1
33-34	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.			1
35.	Укусы змей и насекомых.			1
36.	Наложение повязок на рану.			1