Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №25»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседанииПедагогического советаОт «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.Протокол №\_\_\_\_\_\_ | УтверждаюДиректор МБОУ СОШ №25Кривошеев Е.Л.«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности**

**«Школа юного туриста»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Кузикова О.А.

г. Чита, 2023 г.

**Содержание**

**1.Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**……………3

* 1. Пояснительная записка ………………………………………………3
	2. Цель и задачи программы …………………………………………...8
	3. Содержание программы ……………………………………………..9
	4. Планируемые результаты ……………………………………….......48

**2.Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**………52

* 1. Календарный учебный график ……………………………………...52
	2. Условия реализации программы ……………………………………52
	3. Формы аттестации ……………………………………………………53
	4. Оценочные материалы ……………………………………………….53
	5. Методические материалы ……………………………………………54
	6. Список литературы …………………………………………………..57
	7. Приложение

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» разработана с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, с изменениями на 30 марта 2020 года).
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533);
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), подготовленных в целях реализации единой государственной политики в сфере дополнительного образования.

**Направленность программы.** ДООП «Школа юного туризма» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа направлена на физическое, личностное и интеллектуальное развитие посредством знакомства с историей, природой родного края, участия в походах, экскурсиях, соревнованиях.

**Актуальность программы.** В настоящее время туризм становится все более популярным, возрастает интерес к туристской деятельности, как со стороны органов государственной власти, разрабатывающих законодательные нормы для этого вида деятельности, так и со стороны граждан, проявляющих интерес. Существенным преимуществом является то, что туризмом может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Тренировки и соревнования (в теплое время года) проходят на природе, в живописных окрестностях города, что в свою очередь удовлетворяет естественную потребность обучающихся в активном движении и познании окружающего пространства.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что обучающиеся вправе выбирать род деятельности в рамках туристского детского коллектива, с учетом собственного жизненного опыта и интересов. В процессе обучения планомерно и постепенно приобретаются и закрепляются туристские навыки у воспитанников. Ребята будут знать, как организовать и провести безаварийное путешествие, поход различной сложности пешеходного туризма. Это пригодится им для успешного выступления в соревнованиях, соревнованиях по туристскому многоборью. Хорошему усвоению материала и его закреплению способствует работа на практике во время походов выходного дня, учебно-тренировочных выходов, соревнований, летнего палаточного лагеря. Такая работа воспитанников в коллективе позволяет им благоприятно пройти процесс социализации в среде сверстников, и по итогам обучения использовать свои творческие способности в жизни, а также при подготовке и проведении соревнований, походов, массовых мероприятий.

 **Адресат программы.** Программа «Школа юного туриста» адресована детям 11-14 лет (учащимся 5-7 классов) с различным уровнем знаний и подготовки, не требует специальной физической подготовки.

Возраст 11-14 лет является средним подростковым возрастом. На первое место выходит новый уровень притязаний – подростковое чувство взрослости, стремление к самостоятельности, независимости, которого по факту ребенок еще не достиг. С ребенком-подростком происходят не только психологические изменения, но и физиологические. Они характеризуются неравномерным развитием органов. Поэтому подросток в движениях кажется порывистым, угловатым, нескоординированным. В тоже самое время, он стремиться к самоутверждению, к своей значимости, к проявлению себя. Подросток старается обратить на себя внимание, быть неподражаемым. И действительно, в этот период, необходимо обратить особое внимание на ребенка, поскольку помимо внешних изменений, изменения происходят и в сознании. Они проходят в душевных переживаниях, в фантазиях и устремлениях, в самоуверенном поведении.

В подростковом возрасте подросток открывает в себе способности к творческому воображению, фантазии, точности и глубине мысли, повышенным интересом к любимым вещам, предметам, увлечениям. Постепенно появляется логичность рассуждений, обобщений и выводов, речь становится выразительной, доказательной, образной. Этот возраст также сопровождается признанием авторитетов, появлением кумиров или крушением идеалов, а также проявлением позитивного или негативного отношения к происходящему.

Возраст хорош для педагогического стимулирования, самовоспитания, развития самосознания. Учебный материал усваивается и лучше запоминается благодаря логическому рассуждению, доказательству и умозаключению.

Романтика, мечты и жажда приключений – это тайный внутренний мир подростка. В этом возрасте меняется сам человек, меняются и его интересы и увлечения. Осуществляется процесс социализации, усвоение системы социальных связей и отношений. На фоне этого ребенок-подросток может посещать несколько кружков, секций. Но, бывают и вспышки гнева, спонтанная смена настроения, это приводит к замкнутости, подросток может испытывать чувство отчужденности и разочарования.

Антон Семенович Макаренко говорил: «В этот период важно сочетать требовательность с уважением к его личности»[[1]](#footnote-1). Основываясь на этом высказывании, с подростком лучше выстраивать доброжелательно-требовательные отношения.

**Объем и сроки проведения программы.** Программа имеет **базовый уровень** и рассчитана на 1 год. Учебный год составляют 36 учебных недель (с 1 сентября по 31 мая), годовое количество учебных часов составляет 216 часов.

Первый год обучения позволяет получить воспитанникам представление о различных видах туризма, усвоить начальные и основные знания в туристско-краеведческой деятельности, такие как: виды туристского снаряжения и его применение на практике; туристские узлы, их применение, топография и ориентирование, работа с картой и компасом; основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе; основные технические приемы преодоления естественных природных препятствий.

В программе второго и особенного третьего года обучения акцентируется внимание на подготовку инструкторских способностей. Сначала это работа у себя в объединении по подготовке к походу, экскурсии, их проведение. Также сюда входит оформление уголков, выставок, плакатов по итогам походов, экскурсий. Ближе к завершению учебного года обучение связано с организацией соревнований и судействе соревнований.

**Форма** **обучения** – очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Количество человек в группе первого года обучения 20-25. Режим занятий, а также порядок изучения разных тем одного раздела может быть изменен в течение года. Это зависит от погодно-климатических, сезонных условий, поскольку преимущественно практические занятия проводится в полевых условиях и в теплое время года. Например, теоретические занятия проводятся в зимнее время в стационарных условиях. Практические занятия из этого же блока могут проводиться в полевых условиях в теплое время года.

**Режим занятий:** на 1-м году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 45 мин. Перерыв между занятиями 10 мин. Годовая учебная нагрузка программы составляет 216 часа, 6 часов в неделю.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование у учащихся положительного отношения к базовым общественным ценностям в процессе овладения основными знаниями и умениями туристско-краеведческой деятельности, их практическим применением детском объединении.

**Задачи:**

*Воспитательные задачи:*

1. Формирование у учащихся гражданского долга, чувства патриотизма, и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.
2. Принятие и реализация учащимися ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

*Развивающие задачи:*

1. Формирование у учащихся способности оценить ситуацию и принять соответствующее решение, а также определить стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.
2. Формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности.

*Образовательные (предметные) задачи.*

*П*риобретение учащимися знаний, умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности.

**1.3. Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы  | Количество часов | Формы аттестации/контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| **1**  | **Подготовка туриста**  |  |  |  |  |
| 1.1. | Спортивный туризм. Туристские путешествия.  | 2 | 2 | - |  |
| 1.2.  | Туризм и воспитание учащихся  | 2 | 2 | - |  |
| 1.3.  | Снаряжение туриста: личное и групповое  | 10 | 2 | 8 |  |
| 1.4. |  Туристский быт. Привалы. Ночлеги.  | 26 | 2 | 24 |  |
| 1.5. | Как подготовиться к походу?  | 18 | 2 | 16 |  |
| 1.6. | Питание в туристском походе  | 10 | 2 | 8 |  |
| 1.7. | Туристские должности в походе  | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.8. | Движение в походе. Препятствия в походе.  | 18 | 2 | 16 |  |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий  | 10 | 2 | 8 |  |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования  | 34 | 2 | 32 |  |
| 1.11. | Подведение итогов похода  | 10 | 2 | 8 |  |
|  |  | **146** | **22** | **124** |  |
| **2** | **Карты, компас и ориентирование**  |  |  |  |  |
| 2.1. | Карты. Какие они?  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.2. | Тайны условных (топографических) знаков  | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.3. | Ориентирование  | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.4. | Компас  | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.5. | Расстояния на карте и местности  | 5 | 1 | 4 |  |
| 2.6. | Способы ориентирования  | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.7. | Если потерял ориентир  | 10 | 2 | 8 |  |
|  |  | **44** | **14** | **30** |  |
| **3** | **Край родной**  |  |  |  |  |
| 3.1. | История родного края.  | 10 | 2 | 8 |  |
| 3.2. | Природные и туристские особенности родного края. Экскурсионный обзор | 12 | 2 | 10 |  |
| 3.3. | Районы путешествий  | 10 | 2 | 8 |  |
| 3.4. | Охрана природы и памятников культуры  | 10 | 2 | 8 |  |
|  |  | **42** | **8** | **34** |  |
| **4** | **Гигиена. Первая доврачебная помощь.**  |  |  |  |  |
| 4.1. | Гигиена и профилактика заболеваний в походе | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.3. | Приемы оказания первой помощи  | 6 | 2 | 4 |  |
| 4.4. | Транспортировка пострадавшего  | 8 | 2 | 6 |  |
|  |  | **20** | **6** | **14** |  |
| **5** | **Физическая подготовка**  |  |  |  |  |
| 5.1. | Строение организма человека | 1 | 2 | - |  |
| 5.2. | Врачебный контроль и самоконтроль | 3 | 1 | 2 |  |
| 5.3. | Общая физическая подготовка  | 43 | 1 | 42 |  |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка  | 25 | 1 | 24 |  |
|  |  | **72** | **4** | **68** |  |
|  | ИТОГО за период обучения: | **216** | **54** | **270** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Подготовка туриста.**

**Теория:** Что такое туризм? Туризм в России, его история. Туризм: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Что такое спортивно-оздоровительный туризм? Туристские нормативы. Туристские значки: «Юный турист», «Турист России». Туристско-краеведческая деятельность и ее значение и воспитательная роль. Традиции в туризме, правила, законы.

Снаряжение: личное и групповое. Требования к снаряжению. Снаряжение для одно-трехдневного похода. Рюкзак, правила сбора рюкзака, укладки вещей в нем. Спальные мешки: виды. Сезонная одежда и обувь.

Палатки: виды, назначение, преимущества, недостатки. Костровое оборудование: посуда, пила, топор. Ремонтная аптечка: что входит в ее комплектацию и для чего она нужна. Снаряжение в зимнем походе. Как правильно определить место для привала или ночлега? Обеспечение безопасности - главное в определении места для ночлега и привала. Погодные, географические (погода, рельеф, время года), физиологические условия (самочувствие участников похода) в определении периодичности и продолжительности ночлегов и привалов. Палатка: её установка, размещение вещей внутри неё, защита от намокания и насекомых, правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий.

Планирование и организация лагеря: разведение костра, установка палатки, выбор мета для палатки, определение мест для туалетов, мусорной ямы, забора воды и умывания. Костер: виды, правила разведения, заготовка дров. Техника безопасности с костром и при заготовке дров. Свертывание лагеря: уборка места перед уходом группы.

Ремонтный набор: состав набора. Одежда, обувь, снаряжение: уход, стирка, сушка и ремонт.

Район похода, цель похода. Как составить план подготовки похода? Собрать информацию о районе похода, путешествия: погодные условия, препятствия, понятие о межсезонье, пункты связи, характер, режим района похода, удобные подъезды. Маршрут (запасные варианты маршрута) и план-график движения группы в походе. Радиальные выходы, возможности радиальных выходов. Подготовка группового и личного снаряжения для похода. Обязанности в группе и их распределение. Мероприятия, игры на сплочение коллектива, определение психологической совместимости членов группы, психологические тренинги.

Питание в походе: составление меню, расчет рациона, закупка продуктов, режим, калорийность пищи, нормы расхода продуктов. Питание в походе: бутербродное и приготовление горячей пищи на костре. Как организовать питание в 2-3-дневном походе. Обязательное составление меню и списка продуктов, а также их фасовка, упаковка и транспортировка. Хранение продуктов в походе. Способы пополнения запасов продуктов. Особенности получения воды изо льда и снега, а также способы очистки и обеззараживания воды.

Должности постоянные и временные. Командир группы: требования, обязанности. Постоянные должности: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтник, фотограф, ответственный за отчет в походе, культорг, физорг и другие. Временные должности: дежурный по кухне.

Движение группы на маршруте, правила, режим, темп движения. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Направляющий и замыкающий в группе. Режим ходового дня.

Естественные и искусственные препятствия в походе. Характеристика естественных и искусственных препятствий, их преодоление. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, движение через завалы, по льду рек. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Страховка и самостраховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.

 Поездки группы на транспорте, правила поведения в поездках. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Отношения с населением.

Аварийные случаи в походах, путешествиях, их характеристика. Применение спасательных средств. Помощь, терпящим бедствие на холоде. Спасение человека из воды или болота. Правила купания в водоемах.

Туристские слёты, судейская коллегия, участники соревнований. Что такое положение о слёте, соревновании? Положение - условия проведения, место проведения, размещение участников и судей, оборудование места проведения соревнований, порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей. А также медицинское обеспечение, обеспечение безопасности. Инвентарь, подготовка инвентаря и оборудования. Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции и этапах. Снаряжение участников: личное и командное. Техника безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Итоги похода: обсуждение итогов похода в группе, отчет о походе, отчет руководителя группы, обработка собранных материалов. Составление отчета о походе в иллюстрированном виде, с составлением схемы и маршрута, а также с использованием фотографий, видеосъемки. Отчетные вчера, выставки. Ремонт и сдача походного инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея, по возможности.

 **Практика:** проверка, подготовка и подгонка, ремонт снаряжения. Укладка рюкзака. Развертывание и свертывание лагеря: выбор места, заготовка топлива, установка палатки, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

Составить план подготовки похода, собрать информацию о маршруте, районе похода. Составление план-графика движения.

Составить список продуктов и меню для похода, путешествия. Процесс закупки, фасовки, упаковки продуктов. Приготовление пищи на костре. Изучение должностных обязанностей по должностям в походе в период подготовки и проведения похода, а также подведения итогов похода или путешествия.

Отработать движение в колонне, по целине, тропам, по пересеченной местности (по лесу, кустарникам, зарослям, завалам). Соблюдение режима движения. Отработка способов преодоления естественных (склоны, подъемы, болота, реки по льду и в брод) и искусственных препятствий. Организация навесных переправ, переправ по бревну.

Участие в туристских соревнованиях в качестве участников. Составление отчета и о походе, путешествии. Ремонт инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Проведение игр, психологических тренингов на сплочение детского коллектива. Определение психологической совместимости.

 **Раздел 2: Карты, компас и ориентирование**

**Теория:**  определение «топография» и «топографические карты». Значение и масштаб топографических карт, виды масштаба. Генерализация. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Рамки карт и номенклатура, старение карт. Координаты, километровая сетка координат, определение координат на карте. Понятие «спортивная карта», её отличия от топографической карты. Масштаб.

Копирование карт: способы и правила. Защита карты в походе, на соревнованиях.

Что такое «топографический знак»? Деление топографических знаков на группы, их изучение. Топографические знаки: масштабные и немасштабные, площадные, контурные. Сочетание топографических знаков. Характеристики: пояснительные цифровые и буквенные. Гидросеть, её изображение. Типичные формы рельефа и способы его изображения. Горизонтали: основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Сечение. Заложение. Отметки высот, низменностей. Характеристика местности по рельефу.

Стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Дополнительные и вспомогательные направления горизонта. Градусное значение основных и дополнительных сторон горизонта. Понятие «азимут», его определение. Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Что такое компас? Типы компасов. Компас Андрианова, жидкостный спортивный компас. Правила работы с компасом. Ориентир. Движение по азимуту, его применение. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Способы измерения расстояний на карте и местности: средний шаг (величина среднего шага), курвиметр, использование нитки. Перевод шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Тренировка глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Понятие «ориентирование». Ориентирование по карте в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Что такое чтение карты? Необходимость чтения карты. Точки привязки на карте, способы их определения. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе. Способы обхода препятствий, выдерживание общего заданного направления. Использование тени и солнца. Привязка в условиях плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе: виды и организация. Опрос местных жителей. Движение по легенде.

Солнце и его движение по небосводу. Определение азимута при помощи Солнца в разное время дня. Луна и ее движение по небосводу, а также определение азимута по Луне. Определение севера по полярной звезде. Определение сторон горизонта по особенностям и признакам местных предметов, растений. Использование источников света в ночное время.

**Практика:** работать с картами, с масштабом. Определение масштаба. Измерение расстояний по карте. Копирование на кальку карт. Изучение форм рельефа. Работа с топографическими знаками для запоминания. Игры, упражнения на запоминания. Построение заданных азимутов на бумаге. Работа с глазомерной съемкой. Работа с компасом, ориентирование карты по компасу. Определение обратной (азимут на заданный предмет) и прямой засечек (нахождение ориентиров по заданному азимуту).

Измерение длины своего шага или пары шагов. Измерение кривых линий на картах при помощи курвиметра и нитки. Оценка пройденного расстояния относительно времени. Отбор основных ориентиров на карте, а также по карте по заданному маршруту, способы привязки. Прохождение небольшого по протяженности маршрута, движение по легенде.

Турпоход по спортивной карте. Описание ориентиров по спортивной карте, составление графика. Определение азимута по тени, Солнцу, и в различное время дня. Определение сторон горизонта по Луне, Солнцу, Полярной звезде и местным предметам. Точка стояния на карте. Действия при потере ориентировки.

**Раздел 3: Край родной**

Информация о климате, растениях и животных нашего края. Рельеф Забайкалья, а также реки, озера и полезные ископаемые. Что такое «административное деление» и как административно поделён наш край? Дороги и магистрали. Информация о том, как развита промышленность, экономика и культура края.

Прошлое нашего края. Его памятники культуры и истории. Знаменитые люди, уроженцы Забайкальского края и города Читы, их вклад в развитие Малой Родины.

Экскурсионный и маршрутный обзор для походов и экскурсий по краю и краевой столицы. Музеи края. Поход с краеведческой точки зрения: цель и район похода, сведения о нем (история, климат, рельеф, флора и фауна). Изучение литературы, карт, встреча с путешественниками.

Что такое «краеведческая работа» и «общественно-полезная деятельность»? Краеведческие задания: сбор материалов, поисковая работа, воспоминания очевидцев памятных событий.

Наблюдения за погодой и гидрологическими объектами города, края. Наблюдение за растениями и животными, их изучение. Охрана памятников культуры, истории и природы.

**Практика:** изучение карты края. Краеведческая викторина. Посещение музеев. Экскурсии и походы по окрестностям Читы. Подготовка и представление докладов о районе предстоящего путешествия, похода, экскурсии. Изучение краеведческой литературы, краеведческие наблюдения.

**Раздел 4: Гигиена. Первая доврачебная помощь**

**Теория:** Что такое «гигиена»? Личная гигиена туриста: уход за телом (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Основы гигиены на тренировках, в походах, путешествиях, поездках. Соблюдение гигиены в походе, путешествии, поездке. Закаливание: солнце, воздух и вода. Роль закаливания. Укрепление здоровья посредством физических упражнений. Развитие физических способностей. Информация о вреде курения, спиртных напитков. Работоспособность организма.

Как правильно, хранить, транспортировать и составить медицинскую аптечку? Информация о назначении и дозировке препаратов, о показаниях и противопоказаниях применения препаратов. Личная аптечка туриста: содержимое аптечки, индивидуальные лекарства. Информация о подборе одежды и обуви для тренировок и походов.

Что такое «первая доврачебная помощь»? Отличия от врачебной помощи. Травмы и заболевания в походе, их профилактика. Помощь при травмах. Профилактика и лечение характерных для походов заболеваний. Мозоли. Потертости. Солнечные ожоги и удары. Ожоги: термические и химические. Помощь утопающему. Первая доврачебная помощь при поражении электрическим током. Информация об искусственном дыхании, о непрямом массаже сердца. Помощь при укусах (насекомых, пресмыкающихся). Желудочные заболевания. Пищевые отравления. Помощь при ранениях, кровотечениях: наложение жгута, ватно-марлевой, давящей повязок, обработка ран.

Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки, зависящие от характера и места повреждения, от состояния и количества человек, оказывающих первую доврачебную помощь. Транспортировка: на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска на шестах со штормовками, на носилках сплетенных из веревок, на шесте и при помощи волокуш. Изготовление волокуш.

**Практика:** проведение похода, путешествия или тренировки с применение теоретических знаний о гигиене. Занятие по формированию медицинской аптечки. Обеззараживание питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при травме, ранении, ожоге, укусах и прочее. Определение травмы и оказание первой доврачебной помощи.

Изготовление волокуш и носилок из веревки. Разучивание способов транспортировки.

**Раздел 5: Физическая подготовка**

**Теория:** Организм человека, его строение. Кровеносная система: сердце, сосуды. Опорно-двигательная система: кости, связки и мышцы (их строение). Дыхательная система: легкие. Процессы дыхания и газообмена. Нервная система, пищеварительная система. Что такое «обмен веществ»? Органы обоняния, осязания, слуха.

Влияние физических упражнений на органы и на организм в целом.

Что такое «врачебный контроль» и «самоконтроль»? Процесс осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям туризмом.

Сон, аппетит, самочувствие, настроение, работоспособность, утомление и перетренировка - субъективные данные самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

Что такое «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка»? Развитие и совершенствование физических, моральных, а также волевых качеств туриста – задача общей физической подготовки. Роль и значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия туриста. Индивидуальный подход в физической подготовке. Специальная и общая физическая подготовка в походе. Её цель – приспособление организма к походным условиям. Выносливость – привыкание к нагрузке.

 **Практика:** практические занятия по физической культуре. Физическая разминка. Разучивание и выполнение упражнений: для рук и плечевого пояса, для мышц и шеи, для туловища, для ног. Выполнение упражнений с использованием скакалки, гантелей. Выполнение упражнений на сопротивление. Акробатические элементы в упражнениях. Игра: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон.

Разучивание и выполнение упражнений на выносливость, быстроту, силу, гибкость. Введение в практику ведения дневника самоконтроля.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные р**езультаты освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагают:

* формирование у учащихся гражданского долга, чувства патриотизма и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Компетенции и личностные качества:
* расширенный кругозор воспитанников;
* информированность в области туристско-краеведческой деятельности;
* совершенствованные навыки общения и способности совместной деятельности в коллективе;
* формирование здорового образа жизни.

**Метапредметные** результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагают:

‒ развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности.

‒ умение самостоятельно оценивать ситуацию и принять соответствующее решение, а также определить стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.

**Предметные** результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагают: знания, умения, навыки членов детского объединения после прохождения обучения по программе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов**  | **Знания**  | **Умения и навыки**  |
| 1 | Подготовка туриста  |
|  |  | Информация о туризме в России, его развитии, о видах туризма. Роль туризма в становлении личности. Туристское снаряжение, и требования к нему. Групповое и личное снаряжение для ПВД. Привал и ночлег: требования и организация. Развертывание и свертывание лагеря. Костры: виды и назначение, применение. Безопасность при обращении с огнем и заготовке дров. Подготовка к походу. Требования к продуктам, правила хранения, упаковки и фасовки. Правила составления меню и списка продуктов для похода. Должности членов туристкой группы, их обязанности. Правила движения группы по маршруту. Естественные и искусственные препятствия и их характеристика. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и походов, а также при преодолении препятствий естественных и искусственных. Знания о подготовке, организации и проведении похода, туристских соревнований, о видах туристских соревнований. подведение итогов похода.   | Составление списка личного и группового снаряжения для ПВД в соответствии с погодой. Подготовка снаряжения, его подгонка, укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Умение выбрать хорошее место для бивака, привала, ночлега, лагеря. Установка палатки, разведение костра, заготовка дров. Подготовка к походу, умение составить план подготовки. Изучение района, маршрута похода. Составление план-графика движения. формирование списка продуктов и составление меню. Упаковка, фасовка, распределение продуктов. Приготовление каши, супа из концентратов на костре.Выполнение должностных обязанностей в туристской группе во время подготовки, проведения и подведения итогов похода. Соблюдение режима движения. Преодоление с использованием самостраховки простых естественных и искусственных препятствий.Умение вязать узлы: ткацкий, прямой, восьмерка проводник, двойной проводник, встречные узлы, стремя, булинь, штык и штык со шлагом. Участие в туристских соревнованиях. Составление отчета о походе и ремонт снаряжения.  |
| 2  | Компас, карты, ориентирование  |
|  |   | Масштаб карты, оформление карт, отличительные свойства карт, различие топографической и спортивной карт. Топографические знаки, группы топографических знаков. Изображение рельефа, гидрологии, населенных пунктов на картах. Азимут. Компас, четыре действия с ним. Определение сторон горизонта по компасу. Понятие «ориентир». Расстояния и способы их измерения. Курвиметр и нить. Ориентирование при помощи карты в походе. Виды ориентиров. Направление движения и его сохранение. Движение по азимуту, обход препятствий. Разведка в походе, разведка маршрута. Легенда. Движение по легенде.Ориентирование по небесным светилам и местным предметам. действия в случае потери ориентировки.  | Умение определить масштаб, расстояние по карте и на местности. Навыки копирования карт на кальку. Умение читать топографическую карту и определять рельеф по карте. Навыки измерения и построения азимутов, ориентирование карты по компасу. Прямая и обратная засечка, их выполнение. Движение по азимуту. Умения и навыки определить точку стояния, ориентиров движения, привязки. Сохранение направления движения. Умения и навыки определения сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам; отыскание направления движения в случае потери ориентировки.  |
| 3 | Край родной  |
|  |  | Информация о климате, флоре и фауне края. Транспортные автомагистрали. Сведения об истории, культуре родного края и населенного пункта. Формирование знаний о памятниках культуры, истории и о природе края. Музеи. Правила планирования маршрута с включением в него интересных мест. Краеведческие сведения о районе путешествия, походе. Выполнение краеведческих заданий на маршруте.  | Разработка маршрутов по интересным местам края, сбор краеведческих сведений, выполнение заданий на маршруте и изучение краеведческих объектов.   |
| 4 | Гигиена. Первая доврачебная помощь  |
|  |  | Гигиена туриста на тренировках и в походе. Соблюдение гигиены тела, одежды и обуви. Значение закаливания и занятия спортом. Комплектование медицинской аптечки, её хранение и транспортировка. Показания и противопоказания к применению лекарств, назначение и дозировка. Индивидуальная личная аптечка туриста. Оказание первой доврачебной помощи: при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание первой доврачебной помощи при обморожении, поражении электрическим током и помощь утопающему. Знания о наложении повязок. Транспортировка пострадавшего, определение способа транспортировки в зависимости от повреждений и травм.  | Навыки ухода за одеждой, обувью. Навыки подбора одежды и обуви для занятий и похода. Утренняя зарядка - комплекс упражнений. Навыки комплектования медицинской аптечки, а также индивидуальной, для ВПД и многодневного похода. Показания и противопоказания медицинских препаратов. Навыки оказания первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. Навыки транспортировки пострадавшего и изготовления транспортировочных средств.  |
| 5 | Физическая подготовка  |
|  |  | Информация о строении организма человека. Взаимосвязь физических упражнений и состояния здоровья. Предупреждение травматизма. Значимость самоконтроля и врачебного контроля. Значимость регулярной общей и физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Значимость специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.  | Умение контролировать свое физическое состояние. Навыки ведения дневника самоконтроля и осуществления самоконтроля. Выполнение школьных нормативов по физической культуре.  |
| 6 | Подготовка туриста-пешеходника  |
|  |  | Понятие аварии и аварийной ситуации. Причины возникновения аварийных ситуаций. Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовка. Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Требования к месту страховки страхующим. Приемы самостраховки. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка. Действия группы в аварийной ситуации. Характер естественных препятствий на маршруте. Классификация маршрутов по ЕВСКМ. ПВД, категорийные и некатегорийные походы. Требования к категорийным походам. Определение категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Техника движение по болотам. Организация переправ. Техника движения в горах и по травянистым склонам. Особенности шага, постановка ступней ног и положение туловища при ходьбе. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Виды и характер соревнования по технике пешеходного туризма. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Судейская документация, подготовка дистанции. Методика обучения инструкторов по подготовке и проведению занятий по организации похода.  | Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Разработка режима похода и графика движения. Разработка прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.  |

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.Календарный учебный график**

Календарный учебный график – учебно-тематический план (приложение №1).

**2.2. Условия реализации программы**

Занятия по программе проходят на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №25». Помещение на базе актовый зал с партами, стульями классной доской.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

|  |  |
| --- | --- |
| **Оборудование** | **Кол-во единиц**  |
| Рюкзак объемом не менее 80 литров | 15 |
| Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная | 4 |
| Спальный мешок | 15 |
| Коврик теплоизоляционный | 15 |
| Компас жидкостный | 5 |
| Веревка основная | 100 |
| Веревка вспомогательная | 30 |
| Жумар по методикам - механика, лучше 50/50 | 4 |
| Карабины туристские - автомат | 10 |
| Карабины туристские - механика | 10 |
| Спусковое устройство | 4 |

**2.3. Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, свидетельство (сертификат), журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио, перечень готовых работ, фото, статья, отзыв детей и родителей и другие.

 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, слет, соревнования, поход, конференция, олимпиада.

**2.4. Оценочные материалы**

1. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной программе «Турист-инструктор» (по Е.В.Степанову).
2. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительным образовательным программам за учебный год.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Формирование познавательного потенциала личности учащегося:
	1. Анализ текущей и итоговой успеваемости.
	2. Методика изучения оценки развития приемов запоминания («20 слов» тест М.Г. Бархатовой).
	3. Карта самооценки учащимися и оценки педагога компетентности учащегося.
5. Формирование нравственного потенциала:
	1. Тест Н.Е.Щурковой «Размышляем о жизненном опыте».
	2. Методика С.М. Петровой «Пословицы».
	3. Методика «Диагностика этики поведения».
6. Формирование коммуникативного потенциала личности учащегося:
	1. Методика КОС.
	2. Методика определения уровня самооценки.
7. Формирование эстетического потенциала личности учащегося:
	1. Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся.
8. Формирование физического потенциала личности учащегося:
	1. Статический медицинский анализ состояния здоровья учащихся.
	2. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках в длину, подтягивания (юноши), поднимания туловища (девушки).

**2.5. Методические материалы**

1. Особенности организации образовательного процесса: очная форма.
2. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный.
3. Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, мотивация и стимулирование.
4. Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.
5. Формы организации учебного занятия: игра, поход, экскурсия, эстафета, соревнование, практическое занятие, беседа.
6. Педагогические технологии:
* технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
* технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
* технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств);
* технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);
* здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).
1. Алгоритм учебного занятия (форма ИРО забайкальского края).

Состав учебной группы:

Тема занятия:

Цель занятия:

Задачи занятия:

Форма учебного занятия:

Форма организации работы:

План учебного занятия:

А) Вводная организационная часть;

- приветствие;

- постановка цели занятия.

Б) Введение нового образовательного материала;

- обобщение, систематизация и закрепление материала.

В) Заключительная часть

- подведение итогов занятия.

Ход учебного занятия (содержание структурных частей занятия)

Ход учебного занятия может быть представлен в виде таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия  | Методы обучения  | Деятельность педагога  | Деятельность учащихся  |
| 1. Организационный
 |  |  |  |
| 1. Основной
 |  |  |  |
| 1. Заключительный
 |  |  |  |

Планируемый результат занятия:

Методы обучения в соответствии с избранной классификацией методов:

Используемые образовательные технологии:

Материально-техническое оснащение занятия:

Литература, используемая педагогом для подготовки занятия:

1. Дидактические материалы: тесты по топографии, схемы, карты, рисунки туристских узлов, образцы готовых узлов, карточки (по топографии, узлам, первой доврачебной помощи), информационный стенд по туризму, канцелярские товары (клей, скотч, карандаши простые и цветные, краски акварель, кисточки, ватман).

**2.6. Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. **Нормативно-правовые акты**
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993г. (ред. от 21.07.2014г.). – М.: Юрист, 2015. – 48 с.
3. Конвенция о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 (вступила в силу для СССР 15.02.1990г) // Сборник международных договоров СССР. – 1993. - № 46. – С. 986 – 992.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2015. – 160 с.
5. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр детско-юношеского туризма и краеведения»/ Утверждено постановлением администрации городского округа «Город Чита» от 28.12.2015 г. № 430.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Попова И.Н., Славин С.С. –М.: Минобрнауки России, 2015. - 18 с.
7. **Материалы практики**
8. Константинов, Ю.С. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения дополнительного образования детей / Ю.С.Константинов, В.М.Рыжков. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 44 с.
9. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / подред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
10. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие / М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с.
11. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-методическое пособие / подред. Ю.С.Константинов, А.И.Персин, В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. – М.: ФЦДЮТиК, ЦПВ и СППДМ, МАДЮТК, 2014. – 208 с.
12. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / подред. Ю.С.Константинов, А.Г.Маслов. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
13. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
14. **Литература и периодические издания**
15. Аппенянский, А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме / А.И.Аппенянский. – М.:ЦРИБ «Турист», 1990. – 38 с.
16. Волович, В.Г. Академия выживания/ В.Г. Волович. – М.: ТОЛК, 1996. – 356 с.
17. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г.Ганиченко. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
18. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С.Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 126 с.
19. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М.Куликов.– М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2006. – 208 с.
20. Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании / Ю.С.Константинов, Г.В.Шург. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с.
21. Константинов, Ю.С. Дестко-юношеский туризм / Ю.С.Константинов 2-ое изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600с.
22. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма: учебник для вузов / Ю.С. Константинов, В.С.Степанов, Ю.Н. Федотов.– СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. – 439 с.
23. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму / Ю.С.Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с.
24. Константинов, Ю.С. Из истории детско-юношеского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Ю.С.Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с.
25. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов / Ю.С.Константинов. – М.: Советский спорт, 2009.
26. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе / Ю.С.Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
27. Куликов, В.М. Походная туристская игротека / В.М.Куликов.– М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 60 с.
28. Кричевский, Р.Л. Социальная психология малой группы / Р.Л.Кричесвкий, Е.М. Дубовская. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
29. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А.Крутецкая. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
30. Макаренко, А.С. Воспитание гражданина / А.С.Макаренко. – М.: Просвещение, 1988. – 296 с.
31. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» / А.Г.Маслов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 150 с.
32. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
33. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов / А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004. – 372 с.
34. **Интернет источники**
35. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. // Справочная правовая система «Гарант». – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
36. КГ БОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения». Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.krstur.ru>
37. Правительство Российской Федерации. Официальный сайт . – Режим доступа: <http://government.ru>
38. Российская газета. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://rg.ru>
39. Российская государственная библиотека. Официальный сайт. – Режим доступа: https://search.rsl.ru
40. Фонд Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. – Режим доступа: <http://turcentrrf.ru/fond-fcdyutik>

**Список литературы для детей**

1. Бардин, К. Азбука туризма / К.Бардин. – М.: 2006. – 205 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов . – М.: 2006. – 42 с.
3. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации / А.В. Гостюшин. – М.: Арманд-пресс, 2000. – 381 с.
4. Кругов, А.И. Задачник по краеведению / А.И.Кругов. – М.: Русское слово, 2006. – 191 с.
5. Тимофеев, М.И. Деловое общение / М.И.Тимофеев. – М.: РИОР, 2004. – 125 с.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-5 кл. общеобразовательных учреждений./ подред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002. – 221 с.

**Художественная литература**

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
7. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропою испытаний. Таежные встречи.

Приложение1

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия  | Часы  | Цели, задачи  | Умения, навыки  | Оборудование  | Примечание  |
| Сентябрь | Спортивное ориентирование. Характеристика основных форм рельефа.  | 6 | Рассказать об основных формах рельефа, о способах изображения рельефа местности.  | Знания об основных формах рельефа: хребет, лощина, седловина, котловина, микроямка. Горизонталь и вертикаль, бергштрихи. | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  | Инструктаж по ТБ на занятиях  |
| 9-14, 16-21 | Спортивная карта.  | 12 | Виды карт. Отличительные особенности спортивной карты. Топография спортивной карты. Масштаб карты.  | Умение работать со спортивной картой, условными топографическими знаками. Умение «читать» карту. Умение работать с привязкой и ориентирами (линейными, площадными, точечными).  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа,  | используется дистанционная форма обучения |
| 23-28 | Компас.  | 6 | Что такое компас? Работа с компасом. Виды компасов. Принципы работы компаса. Азимут, аварийный азимут. Правило «большого пальца».  | Умение работать с компасом, ориентировать его относительно карты и местности. Умение измерять азимут. Навык движения по азимуту.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| Октябрь 30-5,   | Тактика прохождения дистанции | 12 | Выбор пути движения. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.  | Выбор пути движения: умение видеть главное, закономерности геометрии и скорости, степень надежности ориентиров, снижение скорости под влиянием условий дистанции. Тактика прохождения отдельных участков дистанции: тактика взятия «первого КП», «ключевые этапы», заключительная часть дистанции.  | Компас, спортивная карта, тренировки на Мемориале Победы.  |  |
|  14-19, 21-26,28-2 | Виды технических тренировок  | 18 | Упражнения в помещении и упражнения на местности. Азимутальные тренировки. Разновидность дистанций.  | Лабиринт, ориентирование по линии, «гроздь КП», ориентирование по «рельефной» карте, скрытая ситуация, ориентирование вдоль дорог и линейных ориентиров, передвижение в заданном направлении, ориентирование на простой и сложной местности. Разновидность азимутальных тренировок: дистанция с ограничивающими объектами, «бег в мешок», азимут «лепестки», эстафеты, «на память». Разновидность дистанций: стандартная, коридор, смена ритма.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| Ноябрь 5-9 | Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеев.  | 12 | Изучение уникальных места и достопримечательности. Исторические, архитектурные, природные и др. памятные места.  | Применение в практической деятельности навыков, умений и знаний по данной теме, на конференциях, соревнованиях, в походах.  | Книги, видео материалы, интернет, компьютер, карты, фотоматериалы.  |  |
| 6, 18-23 | Заповедники и заказники края.  | 12 | Заповедники и заказники края. Защита растений и животных.  | Работа с книгами, интернетом, сбор информации об объектах достопримечательности.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| 25-30 | Чита – столица Забайкальского края | 6 | Изучение столицы нашего края, Читы. Работа с книгами, картами, поездки на объекты, имеющие историческую, архитектурную, культурную ценность.  | Умение работать с различными источниками информации.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| декабрь 2-7 | Достопримечательности Читы. Край глазами туриста.  | 6 | Выездные поездки, экскурсии к достопримечательностям города.  | Работа с книгами, интернетом, сбор информации об объектах достопримечательности.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| 9-14 | Охрана природы и памятников культуры, общественно полезная работа в путешествии | 6 | Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в походных условиях.  | Формирование знаний об охране памятников истории и культуры. Определение районов экологических нарушений флоры и фауны..  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| 16-21 | Религиозные объекты | 6 | Храмы, дацан, мечеть. | Изучение религиозных объектов с точки зрения туристских объектов города, края.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| 23-28 | Новогоднее мероприятие в отделе краеведения  | 6 |  |  |  |  |
|  | Тема занятия  | Часы | Цели, задачи  | Умения, навыки  | Оборудование  | Примечание  |
| **Январь** 9-31 | Гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Медицинская аптечка и лекарственные средства. Приемы оказания первой доврачебной помощи  | 666 | Рассказать о личной гигиене туриста, об уходе за одеждой и обувью. Значение водных процедур. Роль закаливания в оздоровлении организма. Роль занятия физкультурой и спортом. Вред, наносимый вредными привычками. Походная медицинская аптечка: ее составление, перечень, назначение лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка лекарственных препаратов. Лекарственные растения. Индивидуальная медицинская походная аптечка. Укусы насекомых. Помощь при ушибах, ссадинах, порезах, потертостях. Последствия воздействия холода (переохлаждение, обезвоживание, обморожение). Оказание пдп.  | Знания об уходе за собой, за одеждой и обувью. Укрепление иммунитета. Навыки закаливания. Знания об характерных для пешеходного туризма заболеваний и травм. Навыки профилактики и их лечение в походных условиях. Знания, навыки о хранении и транспортировки медицинской аптечки. Пополнение походной аптечки. Применение лекарственных средств. Знания о лекарственных растениях6 показания и противопоказания к применению. Сбор, хранение, обработка и применение. Навыки оказания первой доврачебной помощи.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  | Инструктаж по ТБ на занятиях  |
| Февраль 3-28 | Приемы оказания первой доврачебной помощи Транспортировка пострадавших Снаряжение туриста-пешеходника Общие особенности пеших походов | 6666 | Переломы, кровотечения, раны. Ожоги, тепловой удар. Оказание ПДП. Искуствне дыхание и закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавших при помощи подручных средств. Транспортировка пострадавшего различными способами. Положение тела пострадавшего при транспортировке различными способами. Снаряжение туриста-пешеходника. Туристское снаряжение. Палатки и печки. Личное снаряжение. Ремонт снаряжения. Укладка рюкзака. Общие особенности пеших походов. Характеристики маршрута в зависимости от времени года. Рельеф, гидрография как препятствия в пешем походе. Подъемы и спуски. Траверсы. Переправы. Снег и его свойства.  | Навыки оказания первой доврачебной помощи. Навыки обработки ран, наложения жгута, бинтования ран, наложение повязок. Навыки иммобилизации пострадавшего. Знания о том, как можно транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств (ветки деревьев, одежда, куртки) и различными способами (на руках, на импровизированных носилках, при помощи лямок плечных). Самостоятельное изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж. Знания о туристском снаряжении, о лично снаряжении. Умение ремонтировать снаряжение, укладывать рюкзак, поставить палатку и печь внутри нее. Знания о маршруте, о характеристиках маршрута. Знания о рельефе и гидрографии района похода. Виды переправ. Практические занятия на переправах, траверсах, подъемах и спусках. Свойства снега (ветрозащитные стенки, смерзание снега на месте стоянки, строительство хижин и укрытий).  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа,  |  |
| Март2-31  | Техника и тактика в пешем походе Обеспечение безопасности пешего похода Организация и проведение пешеходного похода 1 категории сложности Соревнования по пешеходному туризму  |  6 666 | Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику. Рациональное движение. Техника движения по осыпям, курумам. Преодоление лавиноопасных участников. Безопасность в походе. Аварии в походе: виды и основные причины. Обязанности руководителя группы и участников похода по обеспечению безопасности. Дисциплина. Действия при аварии. Страховка. Прохождение спусков, подъемов, преодоление водных преград. Сигнализация. Связь и международная кодовая таблица.Определение цели похода. Выбор маршрута. Регистрация маршрута. Комплектование походной группы, распределение обязанностей между членами этой группы. Подготовка к походу. Режим дня. Порядок движения. Требования к месту ночлега. Правила организации и проведения туристских соревнований. Положение, условия соревнований. Дистанции соревнований. Получения допуска на соревнования. Требования к снаряжению, форме одежды. Порядок снятия команд и участников с соревнований.  | Знания о порядке и темпе движения. Движение по слабейшему участнику. Навыки рационального движения группы на подъеме и спуске. Навыки использования альпенштока, трекинговых палок. Темп, ритм, техника движения группы в различных условиях. Знания о лавиноопасных участках. Соблюдение техники безопасности в походе. Её значение. Аварии в походе. Действия при аварии. Соблюдение дисциплины. Навыки страховки. Умение работать при преодолении естественных и искусственных препятствий. Навыки преодоления открытых пространств и действия на закрытых территориях. Знания сигнализации и международной кодовой таблицы.Работа с поисково-спасательными службами, регистрация похода. Навыки комплектования походной группы и распределение обязанностей между членами этой группы. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Навыки распределения груза. Выбор тактики прохождения. Порядок движения. Организация биваков.Знания о правилах организации и проведении соревнований, о допуске, о снятии с соревнований. Участие в соревнованиях. Знания о факторах, определяющих техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Знания о нарушениях и штрафах соревнований.  | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
| Апрель 6-30 | Строение и функции организмаФизические упражнения. Предупреждение травм. Самоконтроль и врачебный контроль Общая физическая подготовка  | 24414 | Строение и основные функции организма. Влияние физических упражнений на работу органов тела и обмен веществ. Самоконтроль и врачебный контроль. Меры по предупреждению переутомления. Практические занятия: ведение дневника самоконтроля.  | Знания об опорно-двигательной системе, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, эндокринной. Знания о роли физических упражнений. Комплекс физических упражнений, зарядки. Значение, содержание и порядок осуществления. Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Переутомление и перетренировка. «Спортивная форма». Дневник самоконтроля.Упражнения для плечевого пояса. Игры и эстафеты. Легкая атлетика (бег, прыжки). Спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон и пр.).  | Компас, спортивная карта, тренировки на Мемориале Победы.  |  |
| Май 6-29  | Специальная физическая подготовкаПодведение итогов  | 182 | Практические занятия. Подведение итогов за учебный год  | Упражнения на выносливость, на скорость, развивающие гибкость, мышцы. | Книги, интернет, видео материалы, мультимедиа, компьютер.  |  |
|  |  Итого  | 216ч.  |  |  |  |  |

1. Макаренко, А.С. Воспитание гражданина / А.С.Макаренко. – М.: Просвещение, 1988. – 296 с. [↑](#footnote-ref-1)