



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Калининградская область**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДОМ ДЕТСКОГО**  
**ТВОРЧЕСТВА»**

**Дом детского творчества г.Правдинска**  
238400, Калининградская область, г. Правдинск, ул. Комсомольская,2  
238410, Калининградская область, п. Железнодорожный, ул. Школьная,2  
tel: 8-401-57-2-13-35, 2-35-89 email: ddt.pravdinsk@gmail.com ,  
<http://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/contacts>

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол №4  
От 15.05.2023

*И.Т. Кугурова*  
*Кугурова*



Директор Дома детского  
творчества г. Правдинска

Пархомов В.Ф.  
«16» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туристическое мастерство»**

Возраст детей: 9-16 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель программы:  
Матов Николай Викторович,  
педагог дополнительного образования

г. Правдинск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Пояснительная записка

**Программа составлена в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196);

- Устава Дома детского творчества г. Правдинска

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге. Программа кружка разработана в

соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения).

Программа туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Занятие туризмом — это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия

способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Новизна** программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

### **Цель программы:**

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;

### **Задачи 1 года обучения:**

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

### **Задачи 2 года обучения:**

- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, спортивному ориентированию.
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

### **Задачи 3 года обучения**

- углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;  
выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе; -

**Задачи 4 года обучения:** владение техникой физических навыков туристской деятельности;

- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

## **Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста**

Возраст обучающихся детей по программе составляет 9 – 16 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 9—11 лет (учащиеся III— V классов), второго и третьего года обучения — из ребят 12—16 лет (учащиеся VI—VIII классов).

### **Сроки реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

1 -2 год обучения и последующие 324 часа в год, 3 занятия по 3 часа  
3-4 год обучения 216 часов, 2 занятия по 3 часа

### **Этапы работы по программе**

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (продолжающий)	3 год обучения	Усовершенствование туристских навыков. Участие в походах.
4 этап (закрепляющий)	4 год обучения	Владение техникой физических навыков туристской деятельности

### **Формы и режим занятий**

Программы каждого года занятий рассчитаны на 324 часа, 3-4-го года обучения 216 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

### **Предполагаемый результат**

***Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:***

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

#### **Планируемый результат**

***В результате 1 года обучения по данной программе, обучающиеся должны:***

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

#### ***Ожидаемый результат после 2 года обучения:***

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;

#### ***Ожидаемый результат после 3 года обучения:***

- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

#### ***Ожидаемый результат после 4 года обучения:***

- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

### Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2025 год (972 часа)

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристическое мастерство»
	Начало учебного периода	1 сентября каждого учебного года
	Продолжительность учебного периода	108 учебных недель (972 часа)– 9-16 лет (3-10кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 3 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Вт. 15-00 – 18-00 Пт. 15-00 – 18-00 Ср. 15-00 – 18-00
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая каждого учебного года
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май каждого учебного года
11.	Комплектование групп	31 мая – 31 августа
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

**1 год обучения**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2021/2022 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристическое мастерство»
	Начало учебного периода	01.09.2021г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 9-14 лет (3-8кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 3 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Вт. 15-00 – 18-00 Пт. 15-00 – 18-00 Ср. 15-00 – 18-00
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая 2022г.
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2021г.
11.	Комплектование групп	31.05.2021г. – 31.08.2021г.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

**2 год обучения**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристическое мастерство»
	Начало учебного периода	01.09.2022г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 10-15 лет (4-9кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 3 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Вт. 15-00 – 18-00 Пт. 15-00 – 18-00 Ср. 15-00 – 18-00
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая 2023г.
	Каникулярное время: осенние, зимние,	Работа по расписанию



	весенние	
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2023г.
11.	Комплектование групп	31.05.2022г. – 31.08.2022г.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

**3 год обучения**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2023/2024 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристическое мастерство»
	Начало учебного периода	01.09.2023г.
	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 11-16 лет (5-10кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 3 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Вт. 15-00 – 18-00 Пт. 15-00 – 18-00
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая 2024г.
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
11.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.
	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	2	2	-	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Входной контроль.
2.	Природа родного края	19	2	17	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы.
3.	Изучение лекарственных растений	19	2	17	Подготовка сообщений
4.	Топографические знаки	19	2	17	Топографический диктант
5.	Знакомство с компасом	19	2	17	Опрос. Наблюдение
6.	Разучивание туристских песен	19	2	17	Практическая работа, викторина
7.	Снаряжение туриста	19	2	17	Конкурс команд
8.	Оказание первой медицинской помощи	19	2	17	Опрос
9.	Страховка туриста	19	2	17	Практическая работа
10.	Беседы по экологии	19	4	15	Беседа. Презентации.
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	19	2	17	Практическая работа. Самостоятельный сбор материала
12.	Бивак. Установка палатки	19	4	15	Практическая работа, викторина
13.	Приготовление пищи в походе	19	2	17	Практическая работа

14.	Костры и костровые принадлежности	19	2	17	Охрана природы, противопожарные меры
15.	Организация костра в походных условиях	19	2	17	Индивидуальный опрос
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей и краеведческие музеи Калининградской области	19	-	19	Опрос. Наблюдение.
17.	Туристские узлы	19	2	17	Практическая работа
18.	Организация и проведение походов	18	2	16	Наблюдение. Контрольный опросник
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>38</b>	<b>286</b>	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Дистанционное обучение
		всего	теория	практика	
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	2	2	-	<u>Виды туризма</u> <u>YouTube</u>
1.1	Введение в программу. Правила техники безопасности				
2.	Природа родного края	19	2	17	<u>YouTube</u> — источник видео <b>Правдинский городской округ, Калининградская область, Россия.</b>
2.1	Основные сведения о природных условиях				
2.2	Сведения об истории своего населенного пункта				

<p><b>3.</b></p> <p><b>3.1.</b></p> <p><b>3.2</b></p>	<p>Изучение лекарственных растений</p> <p>Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений</p> <p>Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края "Зеленая аптека".</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b><u>Лекарственные растения (детские обучалки)</u></b>  <a href="#">YouTube</a>  ...   <b><u>Растения - друзья, растения - враги</u></b>  <a href="#">YouTube</a></p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>4.1.</b></p> <p><b>4.2.</b></p>	<p>Топографические карты и топографические знаки.</p> <p>Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топографических знаков</p> <p>Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b><u>YouTube</u></b>  — источник видео  <b>Топографические знаки - правила их нанесения</b>   <b><u>YouTube</u></b>  — источник видео   <b>План местности, масштаб, окружающий мир, презентация для детей</b>   <b><u>YouTube</u></b>  — источник видео  <b>Школьная топография. Определяем расстояние между объектами на плане местности</b></p>

<p><b>5.</b></p> <p><b>5.1.</b></p>	<p>Знакомство с компасом</p> <p>Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p>Для чего нужен <b>компас</b>. Видеоурок по... - <b>YouTube</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dPB7-wuELIc">youtube.com&gt;watch?v=dPB7-wuELIc</a></p> <p>Как ориентироваться на местности - <b>YouTube</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T0RvDxCP_7Q">youtube.com&gt;watch?v=T0RvDxCP_7Q</a></p>
<p><b>5.2.</b></p>	<p>Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. Пользование компасом в походе.</p>				<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Уроки ориентирования. Занятие 7</b></p>
<p><b>6.</b></p> <p><b>6.1.</b></p> <p><b>6.2.</b></p>	<p>Разучивание туристских песен</p> <p>Разучивание и исполнение любимой песни.</p> <p>Конкурс среди команд</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>Туристические песни Песни у костра Люди идут по свету</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">YouTube</a> Владимир Устинов 26 января 2017 "Люди идут по свету"-одна из знаковых <b>песен туристического братства.</b> Юрий Визбор</p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Детская Туристическая</b></p>
<p><b>7.</b></p> <p><b>7.1.</b></p> <p><b>7.2.</b></p>	<p>Снаряжение туриста</p> <p>Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.</p> <p>Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Снаряжение для похода</b></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Снаряжение для начинающего туриста.</b></p>

<p><b>8.</b></p> <p><b>8.1</b></p> <p><b>8.2.</b></p>	<p>Оказание первой медицинской помощи</p> <p>Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);</p> <p>Первая помощь при травмах.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>Первая медицинская помощь при получении травм в походе</b>   Классные часы и ОБЖ #66 <a href="#">YouTube</a></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Первая помощь в походных условиях</b></p>
<p><b>9.</b></p> <p><b>9.1.</b></p> <p><b>9.2.</b></p>	<p>Страховка туриста</p> <p>Страховка и самостраховка.</p> <p>Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Страховочные обвязки.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>в поход</b></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Сравнение способов преодоления препятствия</b></p>
<p><b>10.</b></p> <p><b>10.1.</b></p> <p><b>10.2.</b></p>	<p>Беседы по экологии</p> <p>Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции</p> <p>Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.</p>	<p>19</p>	<p>4</p>	<p>15</p>	<p><b>Снаряжение для похода</b> <a href="#">YouTube</a><b>YouTube</b> — источник видео <b>Обзор моего снаряжения для похода</b></p> <p><b>YouTube</b></p> <p>— источник видео <b>Поход в лес 2018 / Беспредел в лесу / Уборка мусора / Суперсвинство</b></p>

<p><b>11.</b> Изготовление рисунков и газет на туристскую тему</p> <p><b>11.1.</b> Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос</p> <p><b>11.2.</b> Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященному Всемирному дню туризма, распределение обязанностей.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><u>Собрался в поход - изучи правила поведения на природе</u> <u>YouTube</u></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>мультфильм друзья в походе</b></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Всемирный день туризма</b></p>
<p><b>12.</b> Бивак. Установка палатки</p> <p><b>12.1.</b> Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега.</p> <p><b>12.2.</b> Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке.</p>	<p>19</p>	<p>4</p>	<p>15</p>	<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Установка палатки</b></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Установка палаток Бивуак</b></p> <p><u>Типы и виды костров</u><u>Преимущества и недостатки</u> <u>YouTube</u></p>
<p><b>13.</b> Приготовление пищи в походе</p> <p><b>13.1.</b> Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов.</p> <p><b>13.2.</b> Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Сублимированные продукты.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Еда в поход. Провизия для питания в походе на 4 дня.</b></p> <p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Что и как едят в походе , готовим на костре</b></p>
<p><b>14.</b> Костры и костровые принадлежности</p> <p><b>14.1.</b> Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника</p> <p><b>14.2.</b> Складирование дров, укрытие дров</p>	<p>19</p>	<p>2</p>	<p>17</p>	<p><b>YouTube</b> — источник видео <b>Обзор костровых походных принадлежностей</b></p>

<b>15.</b>	Организация костра в походных условиях	19	2		<p><b>Результаты поиска</b></p> <p>ТОП 3 костров для похода YouTube лучшие костры...</p> <p><u>Техника безопасности в походе. Экспертиза турпохода. Выпуск 7</u> YouTube</p>
<b>15.1.</b>	Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года				
<b>15.2.</b>	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);				
<b>16.</b>	Экскурсия в районный краеведческий музей и краеведческие музеи Калининградской области	19	-	19	<p><u>YouTube</u></p> <p>— источник видео <b>Гусевский Историко краеведческий музей Калининградская область 2017</b></p>
<b>17.</b>	Туристические узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.:	19	2	17	<p><u>YouTube</u></p> <p>— источник видео <b>Туристские узлы (Учебный фильм)</b></p>
<b>17.1.</b>	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.				<p><u>Туристические узлы</u> YouTube</p>
<b>18.</b>	Организация и проведение походов	18	2	16	<p><u>YouTube</u></p> <p>— источник видео <b>Дистанционное обучение спортивному туризму</b></p>
<b>18.1.</b>	Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов				
<b>18.2.</b>	Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.				<p><u>YouTube</u></p> <p>— источник видео <b>Уроки ориентирования. Занятие 4</b></p>
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>38</b>	<b>286</b>	



## **Содержание программы первого года обучения:**

### **1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»**

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

### **2. Природа родного края**

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Калининградской области. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

### **3. Лекарственные и ядовитые растения.**

Лекарственные растения Калининградской области. Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

### **4. Топографические знаки**

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование то познаков.

Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

### **5. Знакомство с компасом**

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу,

звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

## **6.Разучивание туристских песен**

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц-берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

## **7.Снаряжение туриста**

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

**8.Оказание первой медицинской помощи.** Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

## **9.Страховка туриста**

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)

## **10. Беседы по экологии. Природоохранные акции**

Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

**11. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему.** Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

## **12. Бивак. Установка палатки**

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

### 13. Приготовление пищи в походе

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

### 14. Костры и костровые принадлежности

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

### 15. Организация костра в походных условиях

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; - необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

### 16. Экскурсия в районный краеведческий музей

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.

Проведение краеведческих викторин.

### 17. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник,

двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

18. Организация и проведение походов. Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

## 2 год обучения

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Чем полезны и интересны туристские походы	2	2	-	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Входной контроль.
2.	Наш родной край	19	2	17	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы.
3.	Как организовать туристское путешествие	19	2	17	Подготовка сообщений
4.	Топографическая подготовка.	19	2	17	Топографический диктант
5.	Ориентирование по компасу и карте.	19	2	17	Опрос. Наблюдение

6.	Типы костров и их назначение.	19	2	17	Практическая работа, викторина
7.	Физическая подготовка.	19	2	17	Конкурс команд
8.	Оказание первой медицинской помощи	19	2	17	Опрос
9.	Страховка туриста. Туристические узлы	19	2	17	Практическая работа
10.	Изучение и охрана природы	19	4	15	Беседа. Презентации.
11.	Туристское снаряжение.	19	2	17	Практическая работа. Самостоятельный сбор материала
12.	Туристский быт	19	4	15	Практическая работа, викторина
13.	Правила санитарии и гигиены	19	2	17	Практическая работа
14.	Инструкторская подготовка.	19	2	17	Охрана природы, противопожарные меры
15.	Изучение и охрана памятников истории	19	2	17	Индивидуальный опрос
16.	Краеведческие наблюдения.	19	-	19	Опрос. Наблюдение.
17.	Наблюдения за погодой в походе.	19	2	17	Практическая работа
18.	Специальная подготовка к летнему	18	2	16	Наблюдение. Контрольный опросник
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>38</b>	<b>286</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

### 2. Наш родной край.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в музеи боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

### 3. Организация туристского путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

4. Топографическая подготовка. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды

соревнований по ориентированию на местности.

1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. 4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

6. Типы костров и их назначение. Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста.

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

8. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи

при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения



повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

9. Страховка туриста. Туристические узлы. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

10. Изучение и охрана природы. "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков», очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

11. Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки

обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

12. Туристский быт. 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

13. Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

14. Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах. Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

15. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация

памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

16. Краеведческие наблюдения. 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

17. Наблюдения за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

18. Специальная подготовка к летнему многодневному походу. Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фото принадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	История отечественного туризма	3	3	-	

2	Правила поведения юных туристов	9	2	7	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Входной контроль.
3	Основы безопасности в природной среде	9	2	7	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы.
4	Личное снаряжение и уход за ним	9	2	7	Подготовка сообщений
5	Групповое снаряжение и уход за ним	9	2	7	Топографический диктант
6	Организация биваков и охрана природы	9	2	7	Опрос. Наблюдение
7	Туристская группа в походе	9	2	7	Практическая работа, викторина
8	Питание туристской группы	9	2	7	Конкурс команд
9	Топографическая и спортивная карта	9	2	7	Опрос
10	Условные топографические знаки	9	2	7	Практическая работа
11	Ориентирование по компасу, азимут	9	2	7	Беседа. Презентации.

12	Ориентирование по компасу и карте	9	2	7	Практическая работа. Самостоятельная работа
13	Ориентирование на местности	18	2	16	Практическая работа, викторина
14	Виды соревнований по ориентированию	9	2	7	Практическая работа
15	Экскурсионное ориентирование	18	2	16	Практическая работа
16	Личная гигиена туриста	18	2	16	Опрос.
17	Оказание первой доврачебной помощи	18	2	16	Практическая работа
18	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	15	2	13	Практическая работа
19	Способы транспортировки пострадавшего	15	2	13	Практическая работа
20	Отчетный туристический вечер.	3	-	3	Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### *Практические занятия*

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

### 2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности.

Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

#### *Практические занятия*

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

### 3. Основы безопасности в природной среде

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### 4. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### *Практические занятия*

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними. Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### 5. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт. Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### *Практические занятия*

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих

обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

## 6. Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

### *Практические занятия*

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы».

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры).

Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## 7. Туристская группа в походе

### *Практические занятия*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе.

Тропление и смена тропящего в походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление



водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## 8. Питание туристской группы

### *Практические занятия*

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## 9. Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

*Практические занятия.* Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района).

Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

## 10. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### *Практические занятия*

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт.

Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## 11. Ориентирование по компасу, азимут.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270).

Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### *Практические занятия*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне.

Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода).

Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

## 12. Ориентирование по компасу и карте

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу.

Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

### *Практические занятия*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

### 13. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

#### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде, по азимутам *с использованием расстояний* в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

### 14. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контурность растительности (лесных массивов, кустарника).

#### *Практические занятия*

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника.

Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции».

Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

## 15. Экскурсионное ориентирование

### *Практические занятия*

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

## 16. Личная гигиена туриста

*Практические занятия.* Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

## 17. Оказание первой помощи

### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

## 18. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

### *Практические занятия*

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

## 19. Способы транспортировки пострадавшего

### *Практические занятия*

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

20. Отчетный туристический вечер. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. 2) отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. 1) Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, 2) Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы или организации, давшей задание.

### Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

## **4 год обучения**

### **Планируемые результаты 4 года обучения**

#### **Личностные результаты:**

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля;
- проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

#### **Метапредметные результаты:**

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;

- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях и систематизации информации;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

### Результаты по направленности программы:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностях родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристской деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

### Учебный план 4 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Тео рия	Прак тика	Всего
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	2	0	2
2	Окружающая среда и факторы опасности.	2	2	4
3	Экстремальные природные ситуации.	2	6	8
4	Снаряжение.			
4.1	Личное и групповое снаряжение.	2	6	8
4.2	Основное снаряжение.	2	6	8
4.3	Специальное снаряжение.	2	6	8
5	Аварийный бивак.			
5.1	Аварийный бивак при плохих погодных условиях.	2	4	6

5.2	Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях.	2	4	6
6	Обеспечение питанием в походе.			
6.1	Калорийность питания, нормы.	2	6	8
6.2	Составление меню для много дневных походов.	2	6	8
7	Первая помощь силами группы.			
7.1	Перенос пострадавшего при получении травмы	2	4	6
7.2	Состав аптечки первой необходимости.	2	4	6
8	Ориентирование в сложных погодных условиях Ориентирование по компасу.			
8.1	Работа с картой, компасом, топонимами.	2	6	8
8.2	Ориентирование на местности.	2	6	8
9	Техническая подготовка.			
9.1	Работа со снаряжением.	2	6	8
9.2	Работа на переправах (параллельные перила, маятник).	0	8	8
9.3	Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам).	0	8	8
9.4	Работа на переправах (круто наклонная переправа).	0	8	8
9.5	Преодоление личных дистанций, связок, групп.	0	8	8
10	Физическая подготовка.			
10.1	Физическая подготовка на выносливость.	1	9	10
10.2	Физическая подготовка на скорость.	1	9	10
10.3	Физическая подготовка на силу.	1	9	10
11	Туристские соревнования.			
11.1	Областные соревнования по спортивному туризму.	0	8	8
11.2	Областные соревнования по спортивному ориентированию.	0	8	8
11.3	Первенство Омской области по спортивному многоборью.	0	8	8
12	Краеведческая и общественно-полезная работа.			
12.1	Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны.	2	4	6
12.2	Разработка и составление новых маршрутов, походов.	2	6	8
13	Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.			
13.1	Особенности исследовательской работы. Актуальность, тема, гипотеза, объект, предмет, цели, задачи.	2	0	2

13.2	Методы исследовательской деятельности.	1	1	2
13.3	Процесс исследования.	0	2	2
13.4	Формулирование выводов и оценка полученных результатов.	0	2	2
13.5	Оформление результатов исследования.	0	2	2
13.6	Представление результатов исследовательской работы.	0	4	4
	<i>Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря</i>	<i>вне сетки часов</i>		
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>216</b>

## Содержание 4 года обучения

### **Тема 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края. (2 ч.)**

*Образовательная форма: круглый стол.*

Совместное обсуждение вопросов: особенности географии края, его прошлое, рельеф и климат; основные реки и водоемы; исторические и культурные памятники; возможные экскурсии и походы по краю. Составление образовательного маршрута по освоению программы на предстоящий год.

*Основные понятия: география, реки и водоемы, исторические памятники Омской области.*

### **Тема 2. Окружающая среда и факторы опасности. (4 ч.)**

*Образовательная форма: работа в команде.*

Объединение в группы, распределение ролей, изучение алгоритма действий.

Изучение субъективных и объективных опасностей в группах, составление алгоритмов действий для преодоления факторов опасностей:

1. Команда: горы.
2. Команда: аномальные климатические явления.
3. Команда; действия человека.

Презентация полученных результатов. Взаимообучение групп. Взаимооценивание. Подведение итогов.

*Основные понятия: перечень объективных и необъективных факторов опасностей.*

### **Тема 3. Экстремальные природные ситуации. (8ч.)**

*Образовательная форма: имитационная игра*

Определение цели игры, распределение функций и ролей. Разбор определения экстремальной ситуации. Изучение условий ее возникновения. Определение степени

экстремальности. Сигналы бедствия.

Изучение и обыгрывание алгоритмов поведения человека в экстремальной ситуации.  
Анализ предлагаемой экстремальной ситуации.

Разыгрывание различных экстремальных ситуаций и выхода из них. Взаимооценивание.

Подведение итогов игры, рефлексия, фотоотчет.

*Основное понятие: экстремальная ситуация.*

#### **Тема 4. Снаряжение.**

4.1. Личное и групповое снаряжение. (8ч.)

4.2. Основное снаряжение. (8ч.)

4.3. Специальное снаряжение. (8ч.)

*Образовательная форма: беседа, практические задания, имитационная игра, Учебная тренировка*

Изучение требований к личному, общественному и специальному снаряжению.  
Составление характеристик снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.  
Разработка памятки «Типы палаток»: как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов); упаковка и переноска палаток; сушка и проветривание палаток в пути; обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

*Основные понятия: походное снаряжение, палатка, хозяйственное оборудование.*

#### **Тема 5. Аварийный бивак.**

5.1. Аварийный бивак при плохих погодных условиях. (6ч.)

5.2. Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях. (6ч.)



*Образовательная форма: РКМ, учебная тренировка, имитационная игра*

Изучение и систематизация информации по вопросам: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика; требования к биваку; выбор места; оборудование бивака; бивак из подручных средств; типы костров и их характеристика.

Отработка умений построения защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек. Отработка алгоритма поведения группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

*Основные понятия: причины аварийных ситуаций, типы костров.*

## **Тема 6. Обеспечение питанием в походе.**

6.1. Калорийность питания, нормы. (8ч.)

6.2. Составление меню для многодневных походов. (8ч.)

*Образовательная форма: метод проектов*

Выбор тем проектов, объединение в группы, или индивидуальной работы по проекту. Составление плана работы над проектами. Утверждение примерных тем проектов: «Правильная организация питания в сложных условиях»; «Энергетические затраты и их компенсация». «Витамины. Белки, жиры, углеводы», «Водно-солевой режим» «Продукты питания пригодные для похода», «Способы добычи и обеззараживания воды», «Нетрадиционные формы питания», «Съедобные растения». Составление сметы проектов. Сбор информации, консультирование, оформление проектов. Защита проектов, взаимооценивание по критериям. Награждение победителей. Рефлексия.

*Основные понятия: правильная организация питания, водно-солевой режим, витамины, белки, жиры, углеводы.*

## **Тема 7. Первая помощь силами группы.**

7.1. Перенос пострадавшего при получении травмы. (6ч.)

7.2. Состав аптечки первой необходимости. (6ч.)

*Образовательная форма: беседа, видеотренинг, соревнование.*

Разбор характерных заболеваний, их симптомов и лечения. Просмотр и анализ видеоматериалов с травмоопасными ситуациями в походах. Отработка приемов и алгоритмов действий оказания первой помощи при травмах: наложение повязок, шин; изготовление носилок, транспортировка пострадавшего; применение дикорастущих лекарственных растений.

Соревнование по оказанию первой помощи.

*Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, транспортировка пострадавшего.*

## **Тема 8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.**

8.1.Работа с картой, компасом, топонимы. (8ч.)

8.2.Ориентирование на местности. (8ч.)

*Образовательная форма: проблемообразующая беседа, поход, квест*

Изучение сторон горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Отработка умений: ориентирование без карты и компаса, по часам; ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам; практическое ориентирование в сложных условиях; определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам; определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка); движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния; глазомерная оценка расстояний до предметов; особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях; действия группы при потере ориентировки.

Проведение квеста по точкам с заданиями на изученный теоретический материал и освоенные способы ориентирования. Подведение итогов игры, награждение победителей, фотоотчет.

*Основные понятия: горизонт, азимут, компас Адрианова.*

## **Тема 9.Техническая подготовка.**

9.1 Работа со снаряжением. (8ч.)

9.2 Работа на переправах (параллельные перила, маятник). (8ч.)

9.3 Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам). (8ч.)

9.4 Работа на переправах (круто наклонная переправа). (8ч.)

9.5 Преодоление личных дистанций, связок, групп. (8ч.)

*Образовательная форма: беседа, учебная тренировка.*

Изучение тактики и техники в пешеходном туризме. Разбор схем движения на маршруте по тропам. Изучение способов экономии сил. Ритм и способы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Изучение снаряжения, их видов и целей применения. Работа на переправах. Отработка умений преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке. Зачетный поход с элементами соревнования.

*Основные понятия: тактика и техника в пешеходном туризме, движение на маршруте, узлы, виды переправ, преодоление туристской полосы, классификация дистанций*

## **Тема 10. Физическая подготовка.**

10.1 Физическая подготовка на выносливость. (10ч.)

10.2 Физическая подготовка на скорость. (10ч.)

10.3 Физическая подготовка на силу. (10ч.)

*Образовательная форма: РКМ, тренировка.*

Составление ментальной карты «Строение организма человека»: костно-связочный аппарат; мышцы, внутренние органы, кровеносная система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система. Выполнение различных комплексов упражнений и проведение анализа их влияния на укрепление здоровья, работоспособности.

Обсуждение врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка.

Выполнение комплексов упражнений. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

*Основные понятия: строение организма человек, врачебный контроль, самоконтроль*

## **Тема 11. Туристские соревнования.**

11.1 Областные соревнования по спортивному туризму. (8ч.)

11.2 Областные соревнования по спортивному ориентированию. (8ч.)

11.3 Первенство Омской области по спортивному многоборью. (8ч.)

*Образовательная форма: образовательное событие.*

Определение цели участие в соревнованиях. Анализ Положений о соревнованиях. Составление плана подготовки к районным, областным соревнованиям. Изучение системы штрафов. Освоение работы секретариата, обязанностей судьи на этапе, судейства технических этапов. Проведение тренировок согласно плану. Осуществление самоконтроля.

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию. Подведение итогов. Фотоотчет, заполнение портфолио.

Изучение узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах, командных, связках по прохождению дистанции. Подведение итогов, фотоотчет, заполнение портфолио.

*Основные понятия: положение как нормативный документ, судейство этапов, судейство технических этапов, самоконтроль, бесштрафовая система.*

## **Тема 12. Краеведческая и общественно-полезная работа.**

12.1 Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны. (6ч.)

12.2 Разработка и составление новых маршрутов, походов (8ч.)

*Образовательная форма: исследовательская работа.*

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов. Сбор материалов. Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

*Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.*

### **Тема 13. Исследовательская деятельность в туристско-краеведческом направлении.**

13.1 Особенности исследовательской работы. Актуальность, тема, гипотеза, объект, предмет, цели, задачи. (2ч.)

13.2 Методы исследовательской деятельности. (2ч.)

13.3 Процесс исследования. (2ч.)

13.4 Формулирование выводов и оценка полученных результатов. (2ч.)

13.5 Оформление результатов исследования. (2ч.)

13.6 Представление результатов исследовательской работы. (4ч.)

*Образовательная форма: проблемобразующая беседа, решение ситуационных заданий, работа в команде, практические задания, деловая игра, имитационная игра.*

Что такое исследование? Понятие исследовательская деятельность, исследовательская культура. Знания, умения и навыки, необходимые в исследовательском поиске.

Объективность исследования. Важность исследовательских умений в жизни современного человека. Характеристика понятий: актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования. Правила выбора темы исследования. Корректная формулировка темы. Обоснование актуальности - почему эту проблему нужно изучать? Выдвижение гипотезы - что не очевидно в объекте? Способы выдвижения гипотезы. Определение объекта и предмета исследования. Цели и задачи исследования. Отличие цели от задач. Постановка цели исследования по выбранной теме. Определение задач для достижения поставленной цели. Соответствие цели и задач теме исследования, гипотезе. Требование к формулированию цели. Корректные формулировки задач.

Основные методы работы над исследованием. Анализ, синтез. Сравнение, обобщение, выводы. Изучение литературы и источников. Анкетирование, социальный опрос, интервьюирование. Правила составления анкет, опросов. Закрытые и открытые вопросы. Правила проведения интервью. Наблюдение. Эксперимент. Математические методы измерения.

Основные этапы исследования. Структура исследовательской работы. Построение плана исследования. Подбор и изучение материалов по теме. Проверка гипотезы в ходе исследования. Временные и территориальные рамки работы. Описание процесса исследования.

Аналитическая работа над собранным материалом. Формулирование выводов: краткие ответы на поставленные задачи. Оценка полученных результатов: определение практической сферы применения найденного материала, дальнейших перспектив работы. Самооценка.

Требования к оформлению исследовательской работы. Стил ь написания работы. Оформление сносок. Оформление списка литературы. Виды источников. Корректное оформление ссылок на интернет-источники. Оформление приложений. Правила создания презентации.

Составление плана выступления (тезисы). Правила публичного выступления. Культура речи. Ответы на вопросы. Регламент выступления. Подведение итогов.

Основные понятия: исследовательская деятельность, научный метод, объективность, актуальность, тема, гипотеза, объект и предмет исследования, цель, целеполагание, задача, источник информации, анализ, синтез, сравнение, обобщение, выводы, анкетирование, опрос, интервьюирование, наблюдение, эксперимент, математические методы измерения, план исследования, временные и территориальные рамки исследования, выводы, практическое применение, самооценка, источники, сноски, тезисы, культура речи, регламент.

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания личностных результатов используются следующие методики:

Диагностика гражданской зрелости

Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания метапредметных результатов используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся (Приложение 17);

Для отслеживания предметных результатов используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству» (Приложение 18);

Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи» (Приложение 19);

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Азбука туризма»;

Тест по ориентированию.

#### **2.5 Методические материалы**

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);

- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);

- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);

- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);

- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;

- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка;

проведение замеров);

- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);
- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

формы организации учебного занятия:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

### **Материально – техническое обеспечение**

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран.
- фотоаппарат;
- ноутбук.

### **Материально – техническое обеспечение для обучающихся**

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

### **Туристское оборудование и снаряжение**

**Групповое (бивуачное):**

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

**Костровое:**

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

**Комплект для спортивного ориентирования:**

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;
- листы ватмана.

**Личное снаряжение:**

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

**Спортивный инвентарь:**

- мячи волейбольный;
- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические **технологии:**

-

- **Технология модульного обучения** – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- **Технология игрового обучения** связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- **Технология парного обучения** – один из видов педагогических технологий, при

котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

- **Технология модульного обучения** – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- **Технология игрового обучения** связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- **Технология парного обучения** – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).



VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

### **Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся объединения и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие	Конкурсные мероприятия
Октябрь	Родительские дистанционные собрания – «Внеурочная занятость ребенка»	«Осенний бал»; районные соревнования по ориентированию «Российский азимут»	Весёлые старты «Посвящение в туристы»
Ноябрь	Праздничная программа «Любимым мамам посвящается...» Индивидуальные и групповые консультации «О пользе занятии туризмом»	Районная акция «Мы едины»; Просмотр видео - «Тайны современного мира» (профилактика суицида, употребления ПАВ)	Туристская игра «Как вести себя в походе»
Декабрь	Конкурс новогодних газет «Новогоднее ассорти», новогодние утренники	Акция «День Неизвестного солдата»	Конкурс «Лучшая фотозона»
Январь	Родительские собрания «Как нужно собирать ребёнка на соревнования, поход»	Акция «Не перебегай», направленная на профилактику дорожного травматизма.	Дистанционный конкурс рисунка и прикладного творчества «Таинственный космос»

Февраль	Весёлые старты с детьми и родителями	«А ну-ка, мальчики!» - конкурсная программа приуроченная к 23 февраля.	Викторина «Оказание помощи пострадавшим»
Март	Семейный поход на лыжах «Весело на лыжах»	«А ну-ка, девочки!» - конкурсная программа приуроченная к 8 марта.	Викторина «Береги и охраняй природу»
Апрель	Анкетирование родителей «О пользе ЗОЖ»	Областная акция «Областная зарядка, приуроченная к Всемирному Дню здоровья»; Экскурсия в	Акция «Весенняя неделя добра»

		школьный музей	
Май	Родительское собрание «Отчет о проделанной работе за учебный год»	Акция «Георгиевская ленточка»;  Акция «Бессмертный полк»	Творческий конкурс «Победный май»

### **Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей**

Дистанционное обучение – это способ обучения на расстоянии. Технология дистанционного обучения одна из перспективных в системе образования. Она позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать творческий потенциал, заложенный в каждом ребёнке. Её особенность в том, что у детей есть возможность получать знания самостоятельно. Благодаря современным информационным технологиям, обучающиеся могут использовать различные информационные ресурсы. В центре дистанционного обучения всегда находится самостоятельная познавательная деятельность ребёнка. Это очень значимое положение. Обучающийся самостоятельно приобретает знания, он использует самые разные источники информации, может сам для себя определять способы познавательной деятельности, выбирать время для занятий. Познавательная деятельность носит активный характер, способствует раскрытию внутренних резервов ребёнка.

Дополнительное образование как неотъемлемая часть системы образования тоже не должно оставаться в стороне. Благодаря дистанционным образовательным технологиям становится возможным обеспечить выбор режима и темпа освоения общеобразовательных программ, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий (одарённые дети, дети с ограниченными возможностями здоровья) согласно Концепции развития дополнительного образования. Таким образом, актуальность дистанционного обучения обусловлена новой парадигмой образования информационного общества. В Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» до 2020 года электронное обучение названо одним из основных направлений кардинальной модернизации образования в целях повышения потенциала человеческих ресурсов. Внедрение новых технологий с применением электронного обучения поддерживается государством на различных уровнях, что подтверждено нормативными документами федерального и регионального уровней. Сегодня смещение акцента от научения (педагог учит) в сторону изучения (обучающийся изучает) уже не является новой образовательной парадигмой: в современной модели обучения педагог должен выступать в роли тьютора-консультанта, медиатора-посредника или связующего звена между организационно-технологической средой обучения и обучающимся. Для получения качественного образования гражданами разного возраста и социального положения с использованием современных информационных технологий реализуется приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в России», одной из задач которого является принятие нормативных актов, позволяющих осваивать онлайн-курсы как части основных и дополнительных образовательных программ. В связи с этим, в Доме детского творчества взят курс на обновление форм обучения, важнейшей из которых выступает дистанционное обучение. Можно выделить ряд

моделей обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий. Возможность осуществления дистанционного обучения базируется на внедрении в практику работы дистанционных образовательных технологий. К тому же, внедрение очно-заочной формы обучения выводит дополнительные общеобразовательные программы на качественно новый уровень предоставления образовательных услуг, делая их востребованными и конкурентоспособными, что особенно актуально с внедрением системы персонифицированного финансирования дополнительного образования.

### Деятельность Дома детского творчества г. Правдинска условиях дистанционного образования

1. Информировать обучающихся и их родителей (законных представителей) о переходе на дистанционное обучение в электронном формате.
2. Дистанционное образование будет организовано с использованием платформы Аверс, ПФДО, программы Zoom (занятия онлайн).
3. Педагоги будут использовать мессенджеры WhatsApp, Viber. В случае отсутствия устройств или возможности подключения к сети Интернет, просим сообщить педагогу. Мы обязательно предложим вам варианты обучения.
4. Так как педагоги работают удаленно, с ними можно связаться:
  - через сайт Дома детского творчества <https://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/>
  - по электронной почте: [viktorparchomov@yandex.ru](mailto:viktorparchomov@yandex.ru); [ddt238410@mail.ru](mailto:ddt238410@mail.ru)
  - через личный кабинет родителя/законного представителя в чате с организацией на портале ПФДО [klgd.pfdo.ru](http://klgd.pfdo.ru)

### 5. Педагоги организуют:

- Занятия по расписанию,

- Онлайн-общение педагога с обучающимися группы будет организовано во второй половине дня.

- Составляют тематическое планирование дистанционных занятий

- Определяют, какие занятия можно провести онлайн, а какие задания дети могут выполнить самостоятельно

- Готовят задания, как минимум, на неделю вперед.

- Находитесь в контакте с обучающимися и их родителями теми средствами, которые вам доступны.

- Мотивируйте родителей на помощь детям в организации дистанционного обучения по вашему направлению. Вместе с тем, надо понимать, что такого опыта у родителей нет, и им тоже приходится непросто.

- Мотивируйте детей на занятия по вашему направлению в одно и то же время.

-Хвалите обучающихся за их реальные успехи, стимулируйте их успешность, повышайте их самооценку – детям тоже сейчас нелегко.

#### Деятельность обучающихся и их родителей (законных представителей):

У родителей есть возможность лучше узнать своего ребенка, помочь ему восстановить пробелы в знаниях, поддерживать его в ситуации, когда он вынужден общаться с друзьями только дистанционно – ведь для ребенка, особенно для подростка, общение – ведущая сфера деятельности. Но образование и развитие вашего ребенка не должно останавливаться! Поэтому и дополнительное образование вышло на дистанционную форму.

#### Рекомендации:

Вставайте в одно и то же время, и будите ребенка в привычное для него время. Спать до 11 часов – это проигрышный вариант – ребенок проснется вялым и день пройдет для обучения зря. Также ложиться спать надо вовремя.

Организуйте для ребенка стационарное рабочее место.

На нем, по возможности, должно быть минимум отвлекающих факторов. Если ваш ребенок работает с ноутбуком, он также должен находиться на одном месте, чтобы ребенок не пытался работать за столом или в кровати – это вредит его психике и здоровью в целом. Показывайте ему правильное поведение своим примером.

На время работы ребенка телевизоры в доме должны быть выключены.

Во-первых, это поможет ребенку сосредоточиться, во-вторых, избавит от ненужной негативной информации. Вы сами должны быть спокойны, и объяснять ребенку, что это временные меры, направленные на сохранение здоровья, что все хорошо, и вы рядом. Тревожность родителей передается ребенку и разрушает его еще не окрепшую психику.

Регулируйте время, проведенное за компьютером.

Это необходимая мера на первое время (пока ребенок не вошел в новый режим) Обязательно делайте перерывы в обучении. Если педагоги выходят на связь с ребенком онлайн – заранее напоминайте ему о назначенном уроке (не менее чем за 15 минут), чтобы он был психологически готов.

Интересуйтесь успехами своего ребенка.

Хвалите ребенка за реальные успехи, стимулируйте его на самостоятельность, объясните, что сейчас у него есть время для саморазвития, а также возможность проявить так желанную для каждого ребенка самостоятельность

#### Список литературы

Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.

2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания. / А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г
9. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
17. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

### **Дополнительная литература:**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm)
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm)
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://rdvolution.al.lbdst.ru/sport/00153421\\_0.html](http://rdvolution.al.lbdst.ru/sport/00153421_0.html)
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/aldashyn.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/aldashyn.htm) 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бдлvirtclub.narog.ru/гдт\\_tur/instr\\_01.htm](http://бдлvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm)
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdnju-turistskih-pohorov-jdkspdicij-i-j>

### **Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МАУДО ЦДТ «Радуга», также использование на занятиях презентаций и видеопособий:

- Презентация «Ориентирование на местности» [http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-ori\\_dntirovani\\_d-na-mdstnosti.html](http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-ori_dntirovani_d-na-mdstnosti.html)
- Презентации по краеведению - <http://prdzdntacia.ucoz.ru/load/kradvdgdnid/27-1-2>
- презентация «Мертвые города» - <http://goroga-prizraki.narog.ru/goroga.html>
- Презентация «Ориентирование на местности» [http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-ori\\_dntirovani\\_d-na-mdstnosti.html](http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-ori_dntirovani_d-na-mdstnosti.html)
- Видео Россия - <http://gororarossii.blogspot.com/>
- Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201205

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024