

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Увинская средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МОУ

«Увинская школа №1»

от 28.08.2024 г. № 295

Директор \_\_\_\_\_ Л.В.Морозова

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

Протокол № 1 от 26.08.2024г

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 17 от 26.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Путешествую: изучаю, открываю»

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Автор программы:

Зыкин Игорь Александрович

п.Ува, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Путешествую: изучаю, открываю» разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

- авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист». Разработчики: методисты Республиканского центра дополнительного образования детей Романченко Ю.Л. и Якимова Т. Ю.

Освоение навыков туристической деятельности направлено на духовное и профессиональное становление личности ребёнка через активные способы действий. Ученик, модулируя ситуацию, проходит стадии планирования, анализа, синтеза, активной деятельности.

При организации работы учащихся возможна не только индивидуальная самостоятельная работа учащихся, но и групповая. Это позволяет приобретать коммуникативные навыки и умения: работа в группе в разнообразных качествах, рассмотрение различных точек зрения на одну проблему, организация взаимодействия между учениками.

Новизна курса заключается в том, что она представляет сочетание форм и методов обучения, которые соответствуют требованиям, предъявляемым к современному образовательному процессу школьников в рамках нового образовательного стандарта, а погружение учащихся в мир проектирования позволит пробудить у них интерес к решению учебных и социальных проблем.

Занятия проводятся в виде игр, бесед, практических упражнений. При прохождении тем важным является целостность, открытость и адаптивность материала.

*Уровень программы – базовый.*

*Направленность (профиль) программы - туристско-краеведческая.*

*Данная программа актуальна* тем, что помимо общей туристской подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско-краеведческой деятельностью, ориентирована на участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе.

*Новизна и отличительная особенность программы* заключается в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с соцсетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование как средство обучения.

*Адресат программы –* дети 14-17 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки.

### Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 г.	Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

*Объем и срок освоения программы – 102 часа (34 недель).*

Количество учащихся в группе – 10-15 человек.

Формы организации образовательного процесса – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе: лекции, практические занятия, соревнования, походы.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый, формой аттестации является участие учащихся в туристском походе.

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** обучение основным туристским умениям и навыкам нахождения в естественной природной среде.

#### Задачи:

1. Познакомить обучающихся с понятием туризма, туристский поход
2. Дать основные навыки для участия в туристском походе
3. Научить соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности.
4. Научить оказывать первую помощь
5. Научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде
6. Развить критическое мышление через организацию познавательной и творческой деятельности.

### Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития	1	1	-	
1.2	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	2	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе	4	2	2	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	1	2	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	
1.11	Туристские слеты и соревнования	20	4	16	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>практикум</b>
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
2.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	
2.5	Способы ориентирования	2	1	1	

2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>презентация</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	6	2	4	
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>собеседование</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
<b>5.</b>	<b>Туризм в сети Интернет</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>собеседование</b>
5.1	Блоггерство в туризме и краеведении	3	1	2	
5.2	Ресурсы сети для организации путешествий	3	1	2	
<b>6.</b>	<b>Поход, слет, соревнования</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>поход</b>
	ИТОГО за период обучения	<b>102</b>	<b>35</b>	<b>67</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *1. Основы туристской подготовки (43 часов: теория 15 часов, практика 28 часов)*

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

*Теория (1 час).* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

#### **1.2. Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе**

*Теория (1 час).* Понятия «общественно-полезная», «исследовательская» и «социально-значимая» работа.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Знакомство с работой музеев, архивов, библиотек.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Охрана памятников истории и культуры.

*Практические занятия (1 час).* Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Планирование общественно полезной, исследовательской и социально значимой работы в походе в соответствии с особенностями маршрута.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория (1 час)* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия (1 час)*. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория (1 час)*. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилон при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия (1 час)*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

*Теория (1 час)*. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия (2 часа)*

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6. Питание в туристском походе**

*Теория (1 час)*. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия (1 час)*

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.7. Туристские должности в группе**

*Теория (1 час)*. Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия (1 час).* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория (2 часа).* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия (2 часа).* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

*Теория (1 час).* Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

*Практические занятия (2 часа)*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.10. Подведение итогов похода**

*Теория (1 час).* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

*Практические занятия (1 час).*

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

*Теория (4 часа).* Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия (16 часов)*

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

*Теория (2 часа).* Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.

#### Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Вергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия (2 часа).*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Копирование на кальку участка топографической карты.

### 2.2 Ориентирование по горизонту, азимут

*Теория (1 час).* Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия (1 час).*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### 2.3 Компас, работа с компасом

*Теория (1 час).* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

*Практические занятия (1 час).* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### 2.4 Измерение расстояний

*Теория (1 час).* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия (1 час).* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **2.5 Способы ориентирования**

*Теория (1 час).* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

*Практические занятия (1 час).* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

*Теория (2 часа).* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практические занятия (2 часа)*

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

# **3. Краеведение**

## **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

*Теория (2 часа).* Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия (2 часа).* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

## **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

*Теория (2 часа).* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практические занятия (4 часа)*

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **3.3. Изучение района путешествия**

*Теория (2 часа).* Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия (3 часа)*

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

#### **4. Основы гигиены и первая помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

*Теория (1 час).* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

*Теория (1 час).* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

##### **4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

*Теория (1 час).* Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия (2 часа)*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

##### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория (1 час).* Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия (2 часа)*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

#### **5. Туризм в сети Интернет**

##### **5.1 Блоггерство в туризме и краеведении**

*Теория (1 час).* Блоггерство. Социальные сети, как площадка для ткд. Содержание работы блогера ткн. Контент.

*Практические занятия (2 часа)*

Знакомство с известными блогами ткн. Создание контента для блога: написание текста, создание иллюстративного материала.

## 5.2 Ресурсы сети для организации путешествий

*Теория (1 час).* Сайты для путешественников. Организация маршрута. Подбор билетов, жилья, мест общепита и досуга через различные сайты.

*Практические занятия (2 часа).* Работа с сайтами

## 6. Поход, слет, соревнования

*Практические занятия (14 часов).* Закрепление полученных знаний на практике. Походы и слеты.

### Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

#### Предметные результаты:

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;
- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь;

#### Метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в информационном пространстве, работать в команде;
- навыки работы с картами и схемами;
- умение создавать контент для блога: написание текста, создание иллюстративного материала;
- умение написать исследовательскую или проектную работу, создавать презентации, выступать, работать с программами для видеоконференций.

#### Личностные результаты:

- развитие критического мышления;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности, способности выдерживать нагрузки.

В конце учебного года обучающиеся должны совершить туристский поход.

### Календарный учебный график (102 часа)

Сентябрь												Октябрь											
Месяц/Неделя												Месяц/Неделя											
1			2			3			4			5			6			7			8		
2	2	2	9	9	9	16	16	16	23	23	23	30	30	30	7	7	7	14	14	14	21	21	21
3			3			3			3			3			3			3					

Ноябрь									Декабрь											
Месяц/Неделя									Месяц/Неделя											
9			10			11			12			13			14			15		
11	11	11	18	18	18	25	25	25	2	2	2	9	9	9	16	16	16	23	23	23
3			3			3			3			3			3			3		

Январь									Февраль											
Месяц/Неделя									Месяц/Неделя											
16			17			18			19			20			21			22		
1	13	13	20	20	20	27	27	27	3	3	3	10	10	10	17	17	17	24	24	24
3			3			3			3			3			3			3		

Март												Апрель											
Месяц/Неделя												Месяц/Неделя											
23			24			25			26			27			28			29			30		
3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	31	31	7	7	7	1	14	1	21	21	21	28	28	28
			0	0	0	7	7	7	1						4		4						
3			3			3			3			3			3			3					

Май											
Месяц/Неделя											
31			32			33			34		
5	5	5	12	12	12	13	13	13	19	19	19
3			3			3					

## 6 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий:

- учебный кабинет;
- учебный природный полигон с пересеченным характером местности;
- учебный природный полигон с наличием спортивной карты местности;

Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием:

Перечень оборудования и снаряжения (на объединение):

№	наименование	количество
1.	Спилс-карта России, Удмуртии (комплект из конструктора 2-х карт и магнитной доски)	3
2.	Историко-географические комплекты материалов	1
3.	Историко-этнографические комплекты материалов (коллекция, настольные игры)	1
4.	Историко-археологические комплекты материалов (коллекция, настольные игры)	1
5.	Методическое пособие по краеведению (хрестоматия, книга для чтения, мультимедийные диски, мобильные приложения, рабочая тетрадь)	2
6.	Ножовка складная для походов	1
7.	Медицинская аптечка	3
8.	Ремнабор	1
9.	Топор	1
10.	Картографические материалы (Атлас Удмуртской республики)	1
11.	Оборудование для приготовления пищи (газовая горелка)	2
12.	Оборудование для приготовления пищи (костровой набор, таганок)	1
13.	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 литров)	1
14.	Компас жидкостный	17
15.	Курвиметр	2
16.	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5
17.	Палатка хозяйственная	1
18.	Тент от дождя	3
19.	Мобильный душ (переносная емкость, система капельного слива, каркасная палатка)	1

20.	Биотуалеты	2
21.	Фотоаппарат	1
22.	Экшн-камера	1
23.	МФУ	1
24.	Полевая лаборатория «Крисмас+»	1
25.	Бинокль	1
26.	Рюкзак объемом не менее 50 литров	17
27.	Коврик теплоизоляционный	17
28.	Радиостанции портативные	5
29.	Навигационное устройство походного типа	2
30.	Спутниковый телефон	1

*Кадровое обеспечение:* Уровень образования педагога: высшее образование

### Оценочные материалы

*Форма промежуточной и итоговой аттестации* – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

### 15 Календарный план воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями и классными руководителями	Презентация курса	сентябрь
	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
2	Мероприятия в объединении	1. Своя игра 2. Школа безопасности	Декабрь апрель
3	Районные мероприятия	Безопасное колесо школа безопасности в летний период Всероссийская олимпиада по ОБЖ школа безопасности в зимний период зарница конкурс юных пожарных дружин	Сентябрь октябрь  ноябрь декабрь март май

### Методические материалы

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на компетентностный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная (самостоятельная).

Формы занятий:

- практическое занятие;
- беседа, лекция.

Используемые методы в рамках занятий: кейс-метод, проблемное обучение.

Виды учебной деятельности в рамках занятий:

- поиск и анализ информации;
- анализ и решение проблемных ситуаций;
- просмотр презентаций и видеороликов;
- участие в соревнованиях, походе.

В процессе выполнения самостоятельной работы можно выделить следующие уровни:

- познавательная деятельность обучающегося проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ - закрепление знаний, формирование умений, навыков.
- реконструктивные самостоятельные работы. В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование.
- творческая самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Обучаемый самостоятельно производит выбор средств и методов решения.

### Список литературы

1. *Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.
7. *Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.

8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
14. *Воловик В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев.* - Минск, 000 «Лазу-рак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов ИЛ., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
25. *Казанцев АЛ.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
27. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮЛ.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов К).С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
29. *Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
30. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
31. *Константинов Ю.С, Глаголева ОЛ.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
32. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
33. *Коструб АЛ.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
34. *Кошельков СЛ.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
35. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
36. *Кублицкии Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
37. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
38. *Куликов ВМ.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
39. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
40. *Куликов В.М., Ротштеин Л.М.* Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
41. *Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
42. *Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
43. *Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
44. *Обеспечение безопасности в водных путешествиях.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
45. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
46. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
47. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным
48. *навыкам в системе дополнительного образования.* - М.; МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.

49. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
50. *Маслов А.Т., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
51. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
52. *Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
53. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
54. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
55. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
56. *Пармузин Ю.Л.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
57. *Попчиковский В.К).* Организация и проведение туристских походов. -М.гПрофиздат, 1987.
58. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
59. *Ропыттеин Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
60. *Рыж.авский Г.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
61. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
62. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
63. Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
64. *Столярен ко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
65. *Стрижев Ю.А.* Т/ристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
66. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001,2003.
67. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.; Советский спорт, 2005.
68. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
69. *Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
70. *Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. ~ М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
71. *Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
72. *Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
73. *Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
74. *Шибяев Л.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
75. *Шибяев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
76. *Шибяев А.В.* Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
77. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
78. *Штюрмер Ю.Л.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
79. *Штюрмер Ю.Л.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
80. *Штюрмер Ю.Л.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
81. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.