

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская средняя школа»
Тоншаевского района Нижегородской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОУ «Тоншаевская СОШ»
Приказ № 01-02/199
от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный турист»

Уровень программы: базовый

направление «Туристско-краеведческая»

возраст обучающихся: 9- 16лет

срок реализации -1год

Автор - составитель:

Волкова Ирина Александровна,

Педагог дополнительного образования

п.Тоншаево-2023год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. Пояснительная записка..... | стр.3-10 |
| 2. Учебный план..... | стр.10-11 |
| 3. Содержание программы..... | стр.12-14 |
| 4. Методическое обеспечение..... | стр.15-17 |
| 5. Список литературы..... | стр.17-20 |
| 6. Приложения..... | стр.21-26 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм и краеведение в системе дополнительного образования является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся. В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа разработана в соответствии:

- Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»

Направленность Программы: туристско-краеведческая.

Отличительные особенности Программы

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи. Практические занятия проводятся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, а также отрабатываются комплексно в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях, походах.

Особенностью Программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и пред походная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах.

Новизна Программы

Заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, лыжный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, их интересов; с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая

разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, региона, выбора темы и направления исследований).

Педагогическая целесообразность

Программа заключается в том, что помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, в условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках данной Программы. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. В процессе реализации Программы проходит и обучение школьников проектной, исследовательской деятельности.

Актуальность Программы

Обусловлена особенностями подросткового возраста, позволяющими рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний. Так же на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеразвивающая программа «Юные туристы» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни.

Цель Программы:

Содействие социальной адаптации подростков, развитие коммуникативных навыков, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности.

Задачи Программы:

Развивающие:

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать интерес к самообучению;
- развивать логическое мышление и творческие способности.

Познавательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в клубе;

- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать основам туристической деятельности;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- развивать практические навыки деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- изучать культуру, историю, экономику, природу родного края как одного из субъектов России;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности детей в общении; поддерживать мотивацию к учебной деятельности, сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению;
- развивать художественный вкус учащегося, его интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала;
- воспитывать трудолюбие, доброжелательность, честность милосердие.

Возраст и особенности обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 9-16 лет. Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1год обучения. Общее количество часов в год составляет 72 часа. 1 часа - изучение теоретической части программы; 1 часа - практическая часть.

Формы и режим занятий

Очно-заочная. Очная форма обучения предполагает освоение программы при непосредственном посещении объединения. Заочная форма предусматривает самостоятельную работу учащихся по поиску и сбору информации, написание исследовательских работ, проектов.

Общее количество часов в год – 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Занятие может проходить в различных формах:

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – занятие-игра, занятие – путешествие, конкурс, соревнование, занятие- тренировка и другое.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

По количеству детей – сочетание групповых и индивидуальных занятий.

Работа с группой при реализации программы строится на принципах дифференциации, индивидуализации и учета возрастных особенностей учащихся.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;
- технику преодоления естественных препятствий;
- способы ориентирования на местности; поведения в природе;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи;

Обучающиеся будут уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение;
- составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;
- организовывать привалы и ночлеги;
- разбивать туристический бивак;
- укладывать рюкзак;
- разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;
- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;
- распределять обязанности в группе;
- организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности;
- переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий;

К концу обучения:

Предметными результатами изучения программы является

- представление о туризме, ориентировании, туристических навыках, основах туристической подготовки;
- представление о памятниках природы;
- навыки вязания туристических узлов;
- навыки организации и наведения переправ через искусственные преграды;
- знание об организации бивака;
- знание о передвижении по болотистой местности;
- умение пользоваться компасом, определять азимут;
- представление о природных памятниках Нижегородской области;
- представление о растительном и животном мире;
- навыки разжигания костра;
- навыки оказания первой медицинской помощи

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений.

- мотивация к занятиям спортивным туризмом и краеведением;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- уважительное отношение к природе, своему краю, малой Родине;
- ориентация на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом.

Метапредметными результатами является

- способность к целеполаганию;

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения поставленной педагогом задачи;
- умение подчинять свои действия задачам коллектива;
- владение простейшими способами поиска информации с использованием предложенных педагогом источников;
- способность устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми; - умение договариваться и планировать в совместной деятельности; - способность находить пути решения конфликтов изучения программы.

Реализация Программы предполагает получение и использование конкретных результатов на трех уровнях:

1. индивидуальном (развитие детей, удовлетворение интересов, расширение знаний, овладение исследовательскими методами);
2. социальном (профилактика девиантного поведения);
3. ЗОЖ (профилактика болезней и укрепление здоровья, обучение действиям в чрезвычайных и опасных ситуациях).

Формы проведения аттестации:

Участие в муниципальных и областных мероприятиях, защита проекта и создание прототипа или групповые соревнования.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных и областных мероприятиях. В конце года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях; подготовка и защита туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов и, как результат, получение спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах обучения.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|--------------------|------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | |
| 1. Введение | | | | | |
| 1.1 | Оздоровительная роль туризма | 2 | 2 | | Входное тестирование |
| 1.2 | Техника безопасности | 2 | 1 | 1 | |

| | | 4 | 3 | 1 | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 2. Основы туристской подготовки | | | | | |
| 2.1 | Снаряжение туриста | 6 | 2 | 4 | Беседа, опрос, зачет. Разработка туристических маршрутов |
| 2.2 | Техническая и тактическая подготовка | 14 | 4 | 10 | Беседа, опрос, зачет. Разработка туристических маршрутов |
| 2.3 | Основы туризма | 14 | 4 | 10 | Походы, школьный турслет, районные соревнования по туризму |
| | | 34 | 10 | 24 | |
| 3. Медико-санитарная подготовка | | | | | |
| 3.1 | Медицинская подготовка юного туриста | 8 | 4 | 4 | Тест по теме: «Медицинская подготовка» |
| 3.2 | Питание юного туриста | 4 | 2 | 2 | |
| | | 12 | 6 | 6 | |
| 4. Топография и ориентирование | | | | | |
| 4.1 | Основы ориентирования и топографии | 4 | 2 | 2 | Устный зачет на знание топонимов |
| | | 4 | 2 | 2 | |
| 5. Краеведение | | | | | |
| 5.1 | История образования и развития родного края. Природа родного края. Народные промыслы и фольклор. | 8 | 2 | 6 | Беседа, тестирование, участие в районных и областных краеведческих мероприятиях, олимпиадах |
| | | 8 | 2 | 6 | |
| 6. Общая физическая и специальная подготовка | | | | | |
| 6.1 | Общая физическая и специальная подготовка юного туриста | 10 | 2 | 8 | Участие в школьных и районных соревнованиях |
| | | 10 | 2 | 8 | |
| | ИТОГО: | 72 | 25 | 47 | Итоговый поход по окончании программы |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (4 часа)

Тема 1.1. Оздоровительная роль туризма.

Теория: знакомство с фото, видеофильмами ЦТС. Организационное занятие. Планирование деятельности группы.

Тема 1.2. Техника безопасности

Теория: основы безопасности проведения занятий в учебном классе, в спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности.

Практика: моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по турмногоборью. Поиск условно заблудившегося по карте.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (34 часа)

Тема 2.1. Снаряжение туриста

Теория: пешеходное, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика: устройство, изготовление, подборка и подгонка снаряжения.

Тема 2.2. Техническая и практическая подготовка

Теория: понятие о туристской технике, её значение для достижения результатов. Порядок движения походной группы. Изучение необходимых узлов.

Практика: страховка и работа с верёвкой, способы передвижения, препятствия в пешеходных, лыжных, горных походах. Порядок движения группы на маршруте, организация движения. Развитие глазомера, раскладка сил на дистанцию. Поход выходного дня.

Тема 2.3. Основы туризма

Теория: виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туризм – один из видов активного отдыха. Туристские должности в группе.

Практика: туристское снаряжение: групповое и личное. Туристские палатки: 4-х местные, многоместные типа «Зима», установка, уход и ремонт.

Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивуак: требования к месту бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (12 часов)

Тема 3.1. Медицинская подготовка юного туриста

Теория: медицинская аптечка. Правила гигиены туриста. Спортивные травмы и их предупреждение. Значение медико-санитарной подготовки.

Практика: оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, кровотечения, вывихи, ожоги, обморожения. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 3.2. Питание юного туриста

Теория: энергетические затраты в туристском походе. Значение правильного питания. Составление меню. Обязанности дежурных и техника безопасности при приготовлении пищи.

Практика: приготовление пищи на костре. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Составление меню на 1-2-дневный поход.

Раздел 4. Топография и ориентирование (4 часа) Тема 4.1. Основы ориентирования и топографии

Теория: топографические карты. Масштаб карты. План и карта. Рельеф местности и его изображение на топографических картах.

Практика: условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов. Определение сторон горизонта. Определение азимута на недоступный предмет. Ориентирование на местности. Способы ориентирования.

Раздел 5. Краеведение (8 часов)

Теория: История образования и развития родного края. Природа родного края. Народные промыслы и фольклор.

Практика: Практическая работа по сбору информации по истории родного края: экскурсии, однодневные походы, встречи с жителями, ведение экспедиционного дневника, выполнение исследовательской работы.

Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка (10 часов)

Тема 6.1. Общая физическая и специальная подготовка юного туриста Теория: характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: спортивные и подвижные игры: игра на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжная подготовка: спуски, подъёмы, торможение. Техника поворотов на месте и в движении, изучение попеременных, одновременных ходов. Упражнения на развитие выносливости: бег по пересечённой местности, бег в гору, по открытой, заболоченной местности.

Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах, сгибание и разгибание рук в упоре и т.д.

Упражнения на развитие быстроты: различные игры и игровые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа базируется на принципах открытости, добровольности, сотрудничества, а также на общедидактических принципах: сознательности и активности (необходимость творческого подхода к выполнению заданий, сознательного выбора и изменения вариантов действий в походных условиях); наглядности (активное использование средств наглядности, демонстрация действий педагогом, наглядная их отработка и автоматизация); систематичности и последовательности (рациональность и последовательность изучения тем программы с опорой на ранее изученное – от простого к сложному, от ближнего к дальнему); доступности и индивидуализации (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебном процессе). В процессе реализации программы используются следующие методы:

репродуктивный (воспроизведение и повторение обучающимися способа деятельности по заданию педагога); объяснительно-иллюстративный (устное изложение знаний педагогом, сопровождающееся показом, демонстрацией наглядных материалов); частично-поисковый (частичное решение проблемы учащимися по плану педагога); проблемный (постановка проблемы педагогом, сравнение разных точек зрения, приведение системы доказательств, показ способа решения поставленной задачи; учащиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска); исследовательский (самостоятельное решение учащимися нестандартной задачи); соревновательно-игровой (набор игровых методик соревновательной направленности).

Формы организации работы: беседы, викторины, выставки, праздники, экскурсии в музеи, пешие экскурсии, однодневные походы, спортивные соревнования, встречи с интересными людьми, оформление фотовыставки, участие в краеведческих мероприятиях.

Планируя занятия по темам или разделам программы целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной литературой; работа в группе; практические занятия; работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода; пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям); отработка умений оказания первой медицинской помощи и наложение повязки при несложном ранении, анализ экстремальных ситуаций в походе, действий в случае потери ориентировки; отработка основных физических качеств, необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота); организация врачебного контроля, самоконтроля, предупреждения спортивных травм на тренировках; отработка упражнений на развитие силы, быстроты выносливости.

Формы подведения итогов реализации Программы: выполнение контрольных нормативов; итоговый тест; зачетный поход.

В качестве основных критериев эффективности программы рассматриваются: позитивное отношение учащихся к занятиям; сформированность устойчивого интереса и потребности к усвоению общечеловеческих и естественных природных ценностей, здоровому образу жизни, к изучению своего края; творческому вкладу на каждом этапе подготовки и проведения какого-либо ключевого коллективного дела (похода, игры на местности и др.); характеру отношений с товарищами и взрослыми; самостоятельная подготовка и проведение экскурсий.

Механизм реализации программы

Комплексная реализация основного содержания туристско-краеведческой деятельности осуществляется через: систему массовых туристско-краеведческих занятий; участие в культурных мероприятиях, экскурсиях; туристско-спортивные игры и эстафеты; составление и проведение экскурсий, консультативную практику по вопросам туризма, краеведения и музейного дела.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса:

Личное снаряжение: спальный мешок; коврик туристский; рюкзак; кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение: тренажеры; веревки страховочные; карабины муфтовые; средства для подъема, спуска по веревке, физкультурно-спортивный зал, аптечка, карта, компас.

Бивуачное оборудование: палатки; набор котлов; костровое оборудование; газовая горелка с газовыми баллонами; тенты от дождя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Серебrenников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
5. Бородин И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.

7. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.

Рекомендуемая литература для обучающихся

12. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристыкраеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
13. Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
14. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Шibaев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
16. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Информационное обеспечение

- Наведение навесной переправы [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=OIozzLJs7U>
- Общие правила для всех соревнований [Электронный ресурс]. – URL: <http://russnowboard.com/wpcontent/uploads/2015/12/pravila-snouboarda.doc.pdf>
- Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся [Электронный ресурс]. – URL: http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pravila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf
- Техника и тактика в туризме [Электронный ресурс]. – URL: <http://infopedia.su/7x5a09.html>
- Туристические узлы: схемы, описания [Электронный ресурс]. – URL: <https://turclub-pik.ru/blog/kakvyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/>

Список литературы для обучающихся.

1. Балабанов И.В. Узлы. Москва 2003.
2. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. – 190 с.: илл. Энциклопедия земли Вятской. Т. 1-10. – Киров: Вятка, 1994-2000
3. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
4. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебнометодическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся.— М.: Толк, 1996.
6. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005 - 216 с., илл.
7. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
8. Дидактические материалы (электронное пособие) "Готовимся к турслету" (авт.Смирнова Л.Л., 2009)

9. Комплект заданий и дидактических игр по теме "Топография" (авт.Скопина С.Ю., 2016)
10. Настольная игра «Спортивный лабиринт» (сост. Е.В. Бояринцева, 2020)
11. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
12. Рабочая тетрадь по краеведению (авт.Михеева И.В., 2013).
13. Сборник материалов «Начальная туристская подготовка» / Автор-составитель Л.А. Паранговская – Брянск: МБУДО ЦДиЮТиЭ г.Брянска.2019 – 226с.
14. Учебное пособие "100 вопросов и ответов о животных Кировской области", с Приложением 1, Приложением 2 (авт.Фокин О.В., 2008)
15. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Информационное обеспечение

Наведение переправы. Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY>

Способы переправы подразделений и виды переправ [Электронный ресурс]. – URL:

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/>

Туристические узлы: схемы, описания [Электронный ресурс]. – URL: <https://turclub-pik.ru/blog/kakvyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/>

Список литературы для родителей.

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех / А.А. Булгаков. – М., 2010.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми (Методическое пособие) / Бабенкова Е.А. - М. Астрель, 2003-206с.
3. Гранильщиков Ю.В. Семейных туризм. М., 1983.
Книга об основах методики организации, подготовки и проведения семейных туристских походов.
4. Кропачев В.А., Липатова С.Н, Тищенко Л.П. Подвижные игры. (Учебное пособие) / Кропачев В.А., Липатова С.Н, Тищенко Л.П. - Томск, ЭТТ,2007,- 234 с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов на Дону, Феникс, 2002- 112 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематический учебный план

| <i>Раздел или тема программы</i> | <i>Формы занятий</i> | <i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i> | <i>Дидактический материал</i> | <i>Техническое оснащение занятий</i> | <i>Формы подведения итогов</i> |
|--|--|--|---|---|---|
| 1. Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> фронтальная | <i>Методы:</i> словесный, наглядный. <i>Рассказ, беседа.</i> <i>Приёмы:</i> показ, разъяснение, убеждение | Инструктажи по ТБ на занятиях и пожарной безопасности. Тесты | Ручки. Тетради. План эвакуации. | Тестирование |
| 2. Основы туристической подготовки | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> индивидуально-фронтальная. <i>Форма проведения занятия:</i> комбинированное, практическое. | <i>Методы:</i> объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, метод самореализации, самоуправления. Лекция, беседа, практическая работа по оказанию ПМП при травмах. <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, пример, игры на местности, эстафеты, туристские практикумы, экскурсии | Демонстрационные материалы, Видеофильмы, плакаты по ПМП. Презентация. | Компьютер, проектор, личное снаряжение, компас, палатки, костровые принадлежности | Беседа, опрос, наблюдение, зачет. Разработка туристических маршрутов |
| 3.Медико-санитарная подготовка | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> индивидуально-фронтальная. <i>Форма проведения занятия:</i> комбинированное, практическое. | <i>Методы:</i> объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, метод самореализации, самоуправления. Лекция, беседа, практическая работа по оказанию ПМП при травмах. | Демонстрационные материалы, Видеофильмы, плакаты по ПМП. Презентация. | Компьютер, проектор, медицинская аптечка ,компьютер | Беседа, опрос, наблюдение, зачет. |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | <i>Приемы:</i> показ, разъяснение, пример. | | | |
| 4. топография и ориентирование. | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> индивидуально - фронтальная, коллективная, групповая. <i>Форма проведения занятия:</i> комбинированное, практическое | Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный. Лекция, беседа, практическая работа. <i>Приемы:</i> показ, объяснение, рассказ. Показ приемов, снятие азимута, прохождение дистанций на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору, по легенде, по азимуту, практическая работа на местности. | Спортивные карты, «Лабиринты», «Найди координаты», «Цепочка знаков», пиктограммы, «Путаница», Макеты рельефа. Карточки «Выбор пути». Комплект упражнений «Азимут», «Стороны горизонта», «Отложи отрезки» и т.п. | Пластилин, доски для лепки, тетрадь, ручка, цветные карандаши, спортивные карты. Компас, линейка, курвиметр, калька, угловой тренажер, линейный тренажер | Тестирование, опрос, соревнования по ориентированию |
| 5. Краеведение | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> индивидуально-фронтальная, коллективная, групповая, исследование, анализ краеведческой литературы. <i>Форма проведения занятия:</i> комбинированное, практическое, | Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, метод применения информационнокоммуникационных технологий. Лекция, беседа, <i>Приемы:</i> показ, объяснение, самостоятельная работа, практическая работа по сбору информации по истории родного края, экскурсии, встречи с жителями, ведение экспедиционного дневника, выполнение исследовательской работы. | Краеведческая литература, видеофильмы, интернет источники, <u>рабочая тетрадь по краеведению</u> , олимпиадные задания. | Компьютер, проектор, ручки, тетради. | Беседа, тестирование, участие в районных и областных краеведческих мероприятиях, олимпиадах |

| | | | | | |
|-------|---|--|--|--|---|
| . ОФП | <i>Форма организации учебной деятельности:</i> индивидуально-фронтальная, групповая, парная. <i>Форма проведения занятия:</i> комбинированное соревнования, учебнотренировочные занятия. | <i>Методы:</i> объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, рассказ, практическая работа. <i>Приемы:</i> показ, объяснение. Разминка, кросс, спортивные игры. ОФП, силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. Туристско – спортивная подготовка | | Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, тренажеры, спортивные карты, веревки, карабины | Участие в школьных и районных соревнованиях |
|-------|---|--|--|--|---|

Тест по теме: «Медицинская подготовка»

1. Как правильно надеть рубашку, когда у пострадавшего ранена рука?
 - А. Одежду одевают на обе руки одновременно.
 - Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.+
 - В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

2. Какие из лекарственных препаратов ниже относятся к обезболивающим:
 - А. Димедрол, валериана.
 - Б. Панадол, анальгин.+
 - В. Пенициллин, фталазол

3. Как оказать первую медицинскую помощь при обморожении:
 - А. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
 - Б. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.+
 - В. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

4. Для чего нужен йод в аптечке автомобиля?
 - А. Для обработки кожи вокруг раны.+
 - Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
 - В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью. 5.

- Какой должна быть транспортная шина?
 - А. С возможностью фиксации только места перелома
 - Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.+
 - В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

6. Какой материал можно использовать в качестве шины? А. Кусок доски+
Б. Бинт, вата.
В. Ткань, мягкий картон.

7. На какой максимальный срок можно наложить кровоостанавливающий жгут?

А. Не более получаса

Б. Не более 2 часов+

В. Не более часа 8. Что нужно сделать, чтобы освободить дыхательные пути пострадавшего? А. Поднять повыше голову.

Б. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.+

В. Открыть рот пострадавшему. 9. Как можно определить закрытый перелом костей конечностей?

А. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности+

Б. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей

В. Синяки, ссадины на коже

10. В каких случаях нужно применить энтеродез или уголь активированный, который находится в аптечке? А. При болях в животе

Б. При высокой температуре

В. При отравлении+ 11. Что делать при

ожоге кипятком?

А. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку

Б. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства+

В. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

12. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Каковы ваши действия?

А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»

Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.+ В.

Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».





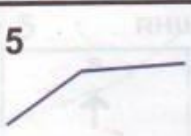

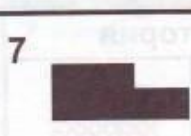

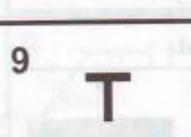



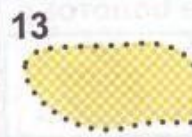
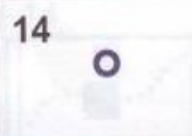

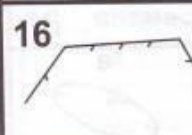
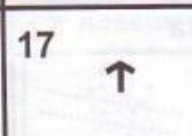
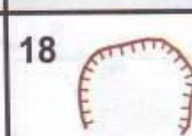

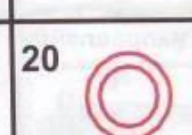
13. Каковы признаки отравления угарным газом?

А. Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов+

Б. Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов

В. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

Устный зачет на знание топознаков

| Что означает этот символ? | |
|---|--|
| 1  | а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога |
| 2  | а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека |
| 3  | а) группа камней б) пещера в) микробугорок |
| 4  | а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава |
| 5  | а) канава б) ручей в) река |
| 6  | а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность |
| 7  | а) фундамент б) постройка в) застроенная территория |
| 8  | а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога |
| 9  | а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня |
| 10  | а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок |
| 11  | а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена |
| 12  | а) лощина б) обрыв в) яма |
| 13  | а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность |
| 14  | а) колодец б) пруд в) родник |
| 15  | а) озеро б) непреодолимое болото в) болото |
| 16  | а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда |
| 17  | а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка |
| 18  | а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв |
| 19  | а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста |
| 20  | а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш |