

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Городской округ Сухой Лог

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29» августа 2024 г

Утверждаю:
Директор _____ /М. В. Шевченко
Приказ № 84/1 от «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Туристический клуб «Антрацит»»
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Ившина Елена Викторовна
Педагог дополнительного образования

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание общеразвивающей программы	5
1.3. Содержание учебного (тематического) плана	6
1.4. Планируемые результаты	7
2. Организационно-педагогические условия	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/ контроля	10
3. Список литературы	11

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, органично сочетает туристическое краеведение и музейное дело, предусматривает разнонаправленную творческую деятельность учащихся, в результате которой формируются и развиваются личностные качества ребенка - гражданственность и патриотизм, приобретаются предметные знания, умения и навыки, формируются метапредметные компетенции. Сетевое взаимодействие будет осуществляться с городским историко - краеведческим музеем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб «Антрацит»» ориентирована на: создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения (сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек – Природа», «Человек-Человек».); удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии; формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культурного наследия родного поселка и края.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб «Антрацит»» составлена в соответствии с нормативно-правовыми основаниями проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
- постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

– приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 04.07.2023 № 380 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом

Актуальность программы: обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества (государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы). Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения.

Программа имеет **стартовый уровень.**

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью является то, что большое внимание в программе уделяется изучению родного края, то есть обучающиеся исследуют родной край по определенной теме, которую выбирают на первых занятиях и оформляют полученные знания в виде исследовательских работ.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Новизна программы заключается в том, что программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей живущих среди нас.

Адресат программы. Дети в возрасте от 11 до 17 лет. Группа учащихся 15 человек, комплектуется в начале учебного года.

Объем программы: 68 часов, 34 недели по 2 часа в неделю.

Срок освоения программы – 1 год.

Цель программы: формирование компетенций личности в процессе усвоения базовых знаний по туризму и краеведению; создание оптимальных условий для развития и самореализации учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, истории полученные в школе.

Личностные:

- формировать личностные компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, информационные, коммуникативные, социально-трудовые, активной личностной и гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

**1.2. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план**

№	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	<i>1</i>	<i>1</i>	-
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	14	8	6
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1	-
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1
1.7	Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе.	2	1	1
1.8	Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	1	1	-
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	8	4	4
2.1	Понятие о карте. Условные знаки.	2	1	1
2.2	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1
2.3	Измерение расстояний	2	1	1
2.4	Компас. Ориентирование по местным предметам.	2	1	1
3	Раздел 3. Краеведение.	20	6	14
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев. Разработка экскурсионных маршрутов	6	2	4
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4
3.4	Пешеходные экскурсии	6	-	6
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	5	3	2
4.1	Личная гигиена туриста.	1	1	-
4.2	Походная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
5	Раздел 5. Общая физическая подготовка.	5	2	3
5.1	Краткие сведения о строении организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм.	2	2	-
5.2	Общая физическая подготовка.	3	-	3
6	Исследовательская работа	5		5
7	Туристские походы	10	-	10

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. 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 развёртыванию и свёртыванию 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, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. 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 развёртыванию и свёртыванию 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. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю 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 отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.9. Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Инструктаж по безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. 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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте. Условные знаки.

Теория. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.2. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. 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 (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Тема 2.3. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. 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.

Тема 2.4. Компас. Ориентирование по местным предметам

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

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

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, 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 населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. 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, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. Разработка экскурсионных маршрутов

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, музееведению, 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. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Разработка экскурсионных маршрутов. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии Сухоложскому району, п. Алтынай.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её 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. Изучение основ здорового образа жизни. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

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, поражённому 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.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль Предупреждение травм.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Тема 5.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 6. Исследовательская работа. Научная работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах школьного музея, истории Сухоложского района.

Тема 7. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

1.4. Планируемые результаты

Реализация программы строится на ориентации предметных, метапредметных и личностных и результатов:

Предметные результаты:

Знание основных сведений по истории, этнографии и природе родного края.

Знание основ техники пешеходного туризма, приемов техники безопасности, организации быта в походах, экскурсиях.

Метапредметные результаты

Овладение организационными умениями (умения организовать свою работу) и презентационными умениями (умения оформить и представить результат своей работы);

Освоение информационных умений (умения работать с информацией, текстом). Умение составить устное или письменное сообщение (рассказ) о событии или историческом персонаже, рассказать об увиденном ясно, сжато и конкретно.

Владение оценочными умениями (умения, связанные с анализом своей деятельности): умение обобщать, анализировать, делать выводы.

Владение поисковыми умениями (умения и знания связанные с осуществлением исследования). Владение основами проектной, исследовательской деятельности.

Умение творчески мыслить. Овладение коммуникативными умениями и приобретение социального опыта.

Личностные результаты:

Воспитание таких нравственных качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу города, формирование общей культуры. Развитие разносторонних личностных качеств ребенка.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	2
3	Количество часов	68
4	Недель в первом полугодии	17
5	Недель во втором полугодии	17
6	Начало занятий	01 сентября
7	Каникулы	28.10-05.11.2024
8	Выходные дни	31 декабря – 8 января
9	Окончание учебного года	24 мая

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение

- 1) Помещение Музея школы.
- 2) Тент от дождя – 2 ед.
- 3) Комплект котелков для приготовления пищи – 3 ед.
- 4) Топор туристский – 1 ед.
- 5) Сидушка – 15 ед.
- 6) Костровое оборудование – 1 ед.
- 7) Коврик теплоизоляционный – 15 ед.
- 8) Аптечка первой помощи – 1 ед.
- 9) Использование инфраструктуры учреждения и города: библиотеки, музеи, архивы

и т.д.

Кадровое обеспечение

Должность – педагог дополнительного образования.

Методические материалы

- наличие библиотеки с литературой по тематике программы.
- фотоматериалы (на которых фиксируется поисковый, краеведческий материал определенной тематики), видеоматериалы.

Формы и методы обучения и воспитания

Форма обучения – очная. Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3. Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и краеведению, тренировки по общефизической подготовке (ОФП). Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт,

видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Примерная структура занятия:

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.

3. **Объяснение нового материала** - ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.

4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.

5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает соединение практических и теоритических занятий обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических задач.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоритические, так и практические. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня либо походы в каникулярное время).

Занятия в объединении имеют преимущественно практический характер, включающий игровые моменты, соответствующие возрасту обучающихся. Лишь небольшая часть занятий проводится в форме рассказа и бесед. Теоритические и практические занятия проводится с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа, посещение памятников, объектов по теме исследования, туристские игры, викторины и др.

2.3. **Оценочные материалы и формы аттестации**

Формы оценочных средств

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях
- яндекс форма участия обучающихся в конкурсных мероприятиях;
- фотоотчет;
- отзывы обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся
- статьи на сайте образовательного учреждения и в социальной сети «В контакте».

Формы итоговой аттестации

Организации выставок, презентации проектов, участие в конкурсах исследовательских работ, форумах и др. массовых мероприятиях, с результатами

проектной, исследовательской и экскурсионной работы.

Оценочные материалы

С целью выявления соответствия уровня полученных учащимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходит текущий контроль по итогам каждого раздела, по окончании изучения программы – итоговая оценка.

При поступлении ребенка в объединение фиксируется его начальный уровень знаний в форме собеседования, наблюдения или анкетирования.

В середине года проводится текущий контроль.

Для осуществления текущего контроля при изучении разделов, тем, программы систематически используются следующие способы проверки: опрос, организация общешкольных мероприятий, выставки, реферативные работы, проекты, экскурсии, сообщения и рассказы в устной и письменной форме, тестирование, викторины, рисунки, практическая и самостоятельная работы и др. Контроль и закрепление знаний учащихся осуществляется индивидуально, в работе групп и фронтально в игровой форме с помощью проведения викторин, конкурсов, выставок, составления и разгадывания кроссвордов, ребусов и на обобщающих занятиях по каждой теме.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения всей программы в целом. Результативность участия позволяет оценить приобретенные на занятиях знания, умения и навыки учащихся.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в **приложении 1**.

Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации.

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования. Основные типы костров и их назначение.
27. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
28. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
29. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
30. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
31. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
32. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
33. Назовите способы обеззараживания воды.

34. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
35. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
36. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
37. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
38. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
40. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
41. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
42. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
43. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
44. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
45. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
46. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
47. Определение истинного азимута на местности.
48. Определение магнитного азимута на местности.
49. Компас. Типы компасов и их назначение.
50. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
51. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
52. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
53. Географическое положение Свердловской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
54. С какими областями граничит Свердловская область?
55. Назовите основные реки и озера Свердловской области и г. Сухой Лог.
56. Административное деление области. Назовите крупные города
57. Назовите самые крупные предприятия области.
58. Назовите исторические и архитектурные объекты Свердловской области,
59. Сухоложского района
60. Правила поведения в лесу и на водоёмах