

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Колосок»

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» 06 2021
Протокол № 5



Утверждена:
Директор МАУ ДО СТиЭ «Колосок»
Н.В. Якимова
Приказ № 204
«5» 06 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»

3 год обучения

Возраст обучающихся 10-18 лет
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:
Бобылев Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ГО Карпинск

2021

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2021 г.
Протокол № ____

Утверждена:
Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»
_____ Н.В. Якимова
Приказ № _____
«__» _____ 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»

3 год обучения

Возраст обучающихся 10-18 лет
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:
Бобылев Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ГО Карпинск

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования детей «Туристы-проводники» составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 14.02.2018 г.

8. Положение о разработке программ дополнительного образования МАУ ДО СТиЭ «Конжак» 06.08.2018 г. № 96-д

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна программы состоит в том, что рассмотрены вопросы организации туристских путешествий и сопровождения туристских групп на маршруте, расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность потеряла позиции одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа готовит кадры для сопровождения туристских групп, обучения участников туристских самодетельных групп безопасной, активной туристской деятельности, создает условия для развития ответственности. Вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс взросления. При организации походов в роли проводника для обучающихся по программе создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Педагогическая целесообразность программы: Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям. Программа тесно связана со школьными предметами: география, физическая культура, краеведение. В подростковом возрасте учащиеся чувствуют себя взрослыми, а туризм представляется им как увлечение для взрослых. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих заключается в том, что упор сделан на автономное выживание в экстремальных ситуациях.

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления посредством занятий туризмом и краеведением.

Реализация поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1.Предметные (обучающие):

1.1. научить туристской технике и ориентированию, навыкам первой помощи и обеспечения собственной безопасности в природной среде, работе с картой, способам выживания в экстремальных условиях, расширить знания школьной программы;

2.Метапредметные:

2.1. Развить у обучающихся внимание, память, логическое и образное мышление, культуру речи, воображение путем создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

2.2. Развить познавательный интерес и творческие способности обучающихся.

2.3. Развить силу, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями посредством участия в соревнованиях.

3.Личностные:

3.1. Способствовать воспитанию и развитию личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям

3.2. Прививать интерес к занятиям туризмом

3.3. Воспитывать морально-волевые качества через преодоление трудностей в походной деятельности: чувство товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде;

3.4. Прививать стремление к здоровому образу жизни.

3.5. Формировать потребность в получении новых знаний.

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной программы составляет 10-18 лет.

Срок реализации - 3 года

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий:

-теоретические занятия, практические работы;

-игры на местности, тренировочные занятия;

-туристские слеты, соревнования, походы.

Методы оценки результатов освоения программы: опрос, анкетирование, наблюдение, выполнение контрольных заданий участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и по спортивному ориентированию; подготовка и проведение походов, оформление отчетов с участием конкурсе маршрутов, участие в краеведческих конкурсах.

Планируемые результаты:

1.Предметные (обучающие):

1.1. Обучающиеся владеют техникой передвижения в туристской группе по различным типам рельефа, преодоления естественных сухопутных и водных препятствий;

1.2. Умеют ориентироваться по местным признакам, карте и компасу, с помощью навигатора;

1.3. Владеют навыками первой помощи и обеспечения собственной безопасности в природной среде,

1.4. Знакомы со способами выживания в экстремальных условиях;

1.5. Знают способы практического применения лекарственных, съедобных растений, ядовитые растения и грибы, шире познакомятся с историей и географией Карпинского района.

2. Метапредметные (развивающие):

2.1. У обучающихся развито внимание, память, логическое и образное мышление, культура речи, что подкрепляется опытом помощи в проведении походов со школьными группами.

2.2. Развит познавательный интерес и творческие способности обучающихся, что проявляется в участии в различных творческих конкурсах.

2.3. За время освоения программы развиты сила, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями, что проявляется в результативном участии в соревнованиях.

3. Личностные (воспитательные):

3.1. В процессе реализации программы формируется личность ребенка, социально-адаптированная к современным условиям, мотивированная на занятие туризмом.

3.2. Воспитаны морально-волевые качества через преодоление трудностей в походной деятельности: чувство товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде;

3.4.Привиты стремление к здоровому образу жизни.

3.5. Сформирована потребность в получении новых знаний.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	6	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	6	6
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	12	6	6
1.4.	Питание в туристском походе	12	6	6
1.5.	Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе	12	6	6
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	3	3	0
1.7.	Особенности других видов туризма	3	3	0
Итого по разделу:		66	36	30
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	12	3	9
2.2.	Компас, работа с компасом	12	3	9
2.3.	Измерение расстояний	12	3	9
2.4.	Способы ориентирования	6	3	3
2.5.	Действия проводника в случае потери ориентировки	6	3	3
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	9	3	6
2.7.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	21	6	15
2.8.	Соревнования по ориентированию	12	3	9
Итого по разделу:		90	27	63
3. Краеведение				

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	15	9	6
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	6	6
Итого по разделу:		27	15	12
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	3	-
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	3	6
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	6	3	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	-
Итого по разделу:		21	12	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	6	6	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	6	-
5.3.	Общая физическая подготовка	6	-	6
5.4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого по разделу:		24	12	12
ИТОГО за период обучения:		228	102	126

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

3-й год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, жумары необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия:

Работа с печкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия:

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Проведение похода.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.

Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия:

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия:

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация

наведения переправ.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: двойной проводник, проводник-восьмерка, австрийский проводник, брамшкотовый. встречная восьмерка, грейпван, встречный, схватывающие узлы, штык, булинь на опоре, стремя на опоре, двойной булинь. Техника вязания узлов.

Отработка техники вязания узлов. Соревнования по вязке узлов (общие и в объединении).

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма .

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия:

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде - подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия:

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход

на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия:

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований:

проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

2.7. Соревнования по ориентированию

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История города, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории города. Карпинск в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты нашей территории: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практические занятия:

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия:

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное

средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов,

волокуши из лыж.

Практические занятия:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении

переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

3 года обучения

Обучающиеся по данной программе должны:

ЗНАТЬ:

1. Права и обязанности участников похода
2. Правила техники безопасности и пожарной безопасности в походе.
3. Географию Свердловской области.
4. Виды туристских соревнований и особенности их проведения..
5. Виды снаряжения и требования к ним.
6. Правила личной гигиены туриста.
7. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
8. Состав походной аптечки и её назначение.
9. Устройство компаса.
10. Виды карт и их особенности.
11. Основные требования к месту бивака.

УМЕТЬ:

1. Свободно ориентироваться в карте и атласе Свердловской области.
2. Рисовать и определять топографические знаки.
3. Работать с компасом и картой:
 - определять азимут на предмет и предмет по азимуту;
 - определять расстояние по карте с помощью масштаба;
 - читать рельеф карты;
 - определять стороны горизонта по карте и местным признакам на местности.
4. Оказывать первую помощи:
 - пользование приемами наложения повязок;
 - обработка неглубоких ран и царапин.
5. Устроить бивак:
 - установка и снятие палатки;

- оборудование места для костра;
- разжигание костра;
- заготовка дров;
- вязка узлов.

6. Пользоваться снаряжением:

- комплектовать и использовать групповое и личное снаряжение;
- правила укладки рюкзака;
- уход и хранение снаряжения;
- переноска и хранение колющих и режущих предметов.

ВЛАДЕТЬ:

1. Техникой и тактикой движения по пересеченной местности

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение:

Учебный кабинет, оборудованный: стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

раздаточный материал:

- Набор топографических карт;
- компаса жидкостные;
- набор карточек для развития зрительной памяти;
- набор карточек для определения азимута;
- набор карточек для вязки туристских узлов;
- карточек по топографическим знакам;
- набор карточек по личному и групповому снаряжению;
- набор карточек для занятий по ориентированию в помещении;

методические пособия:

- «Организация и проведение краеведческой работы в туристских походах»,
- «Краткий справочник юного туриста»,
- «Занимательная топография и ориентирование»;

наглядные пособия:

По темам - «Личное и групповое снаряжение», «Компас»; «Специальное снаряжение туристов», «Топографические знаки», «Как связать носилки», «Организация и снятие перил способом «сдерг» и «кольцевание» с маркировкой веревки»;

плакаты:

- «Туристские узлы»,
- «Топографические знаки».

Снаряжение, специальное оборудование, инструменты:

походная аптечка;
ремонтный набор;
палатки туристские;
рюкзаки;
коврики туристские;
тенты;
туристские котлы;
пила, топор; спальные мешки;
веревки основная;
веревка вспомогательная;
страховочные системы;
каска; карабины;
спусковые устройства типа «лепесток», «восьмерка»;
приспособление для подъема «жумары»;
блокировки;
приспособление для волокуш.
лыжи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
9. Волков Н.. Спортивные походы в горах.- Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1994.
10. Колесникова А.В.. Спортивное ориентирование.-2002.
11. Константинов Ю.С.. Ориентирование как образ жизни.- Москва,2007.
12. Константинов Ю.С.. Туристские спортивные маршруты.- Москва, профиздат.1987.
- 13.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М.: ЦДЮТиК, 2005.
- 15.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
16. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. -М.: ЦДЮТиК, 2001.
- 17.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК,2006.
- 18.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
19. Кодыш Э.Н.. Соревнования туристов.- Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1990.
20. Кодыш Э.Н.. Туристские слеты и соревнования.- Москва, профиздат.1984.
21. Лукоянов П.И.. Зимние спортивные походы. .- Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1979.

22. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.- Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1981.
23. Маслов АГ. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.г.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов АГ., Константинов Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагерь. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
26. Моргунов Б.П.. Туризм.- Москва, Просвещение.1978.
27. Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
28. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
29. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Программа составлена педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории, Бобылевым Владимиром Леонидовичем на основе авторской образовательной программы «Туристы-проводники», автор Ю.С.Константинов.

В программу внесены изменения и дополнения с учетом специфики образовательного учреждения.

Оценочные материалы

Цель-формирование у обучающихся интереса к занятиям туризмом			
Задачи	Форма контроля	Планируемый результат	Цель проведения
Входной контроль		Дата: сентябрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Беседа.	Определен уровень развития детей и их способности	Получение первичной информации о ребенке
Промежуточный контроль		Дата: декабрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Внутри кружковые соревнования.	Обучающимися получены знания по темам, разделам программы	Определение обучающимися степени усвоения знаний по программе
Итоговый контроль		Дата: май	
<i>личностные</i>	Соревнования	У обучающихся	Оценка качества

<i>образовательные метапредметные</i>	между объединениями	сформирован интерес к занятиям туризмом.	усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года или по окончании программы.
Текущий контроль		В течение учебного года	
<i>личностные:</i> Формирование культуры общения и поведения в социуме.	наблюдение	Обучающийся получил навыки общения со сверстниками и педагогами	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.
<i>образовательные</i> Способствовать освоению знаний по темам программы «Начальная туристская подготовка»	соревнования	Обучающийся усвоил знания по темам программы	Определение готовности детей восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.
<i>метапредметные</i> Развитие познавательного интереса к занятиям туризмом	поход, экскурсия	У обучающегося развит познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом	Выявление детей, отстающих и опережающие обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Оценочные материалы

Учебный год	Год обучения	Форма	Оценочные материалы
2021-2022	3 год	входящий	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.
		промежуточный	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты. Подготовка к походу.
		итоговый	Результаты соревнований между объединениями.

Тесты для мониторинга.

Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.

Вопрос 1

Что такое туризм?

Варианты ответов

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

Вопрос 2

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

Варианты ответов

- авиационный;
- водный;
- пешеходный

Вопрос 3

Какие вещи вы возьмете в поход?

Варианты ответов

- подушку;
- матрас;
- компас

Вопрос 4

Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

Варианты ответов

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

Вопрос 5

Для чего предназначен компас?

Варианты ответов

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

Вопрос 6

Что такое бивак?

Варианты ответов

- участник группы, идущий последний в походной группе;
- место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

Вопрос 7

Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

Варианты ответов

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка. полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

Вопрос 8

Разводить костер необходимо.....

Варианты ответов

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками

Вопрос 9

Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

Варианты ответов

- Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- Флаг слабо развевается, рябиль поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

Вопрос 10

Определите название ветра шторм по признакам наземным и водным предмету?

Варианты ответов

- ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями;
- срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены;
- ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

Вопрос 11

Какие птицы первые прилетают в марте месяце?

Варианты ответов

- скворцы;
- грачи;
- соловьи.

Вопрос 12

В каких продуктах содержатся белки?

Варианты ответов

- хлеб, крупа, картофель, мед;
- мясо, рыба, молоко, бобы, горох;
- сахар, гречка, яйцо.

Вопрос 13

В каких продуктах содержатся углеводы?

Варианты ответов

- мясо, рыба, яйцо;
- крупа, хлеб, картофель, мед;

- молоко, сгущенка, горох.

Правильные ответы:1-1;2-1;3-3;4-3;5-2;6-2;7-3;8-1;9-1;10-1;11-1;12-2;13-2.

Тесты. Подготовка к походу.

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

- А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;
- Б) перемене погоды;
- В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- А) хорошо знать маршрут;
- Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
- В) одеться по сезону;
- Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;
- В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Правильные ответы: 1-б;2-в;3-а;4-а;5-а;6-в;7-в;8-г;9-а;10-б;11-б;12-в;13-а

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022