

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПРОМЫШЛЕННОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол №4
от 30.05.2023г.

Утверждаю:
Директор УДО ДДТ
И.В. Горемыкина
Приказ №92-07
от 31.05.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Тропа »
возраст учащихся 6-17 лет
срок реализации 4 года

Разработчик:
Гадлевский Вячеслав Сергевич
педагог дополнительного образования

Пгт.Промышленная 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.....	9
1.3.3. Учебно-тематический план второго года обучения.....	17
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.....	19
1.3.5. Учебно-тематический план третьего года обучения.....	24
1.3.6. Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения.....	25
1.3.7. Учебно-тематический план четвертого года обучения.....	28
1.3.8. Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения.....	29
1.4. Прогнозируемые результаты.....	32
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	34
2.1. Календарный учебный график.....	34
2.2. Условия реализации программы.....	34
2.3. Формы аттестации и контроля	35
2.4. Диагностические и оценочные материалы.....	36
2.5. Методические материалы.....	36
3. Список литературы	37
3.1. Список литературы для педагога.....	37
3.2. Литература для учащихся и родителей.....	37
Приложения.....	39

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропа» имеет туристско-краеведческую направленность, вид деятельности - туризм.

Программа разработана в соответствии с:

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

- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации»;

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

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиНа 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018 № 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;

- Уставом УДО «Дом детского творчества»;

- Учебным планом УДО «Дом детского творчества»;

- Календарным учебным графиком УДО «Дом детского творчества».

Сегодня детско-юношеский туризм занимает все более прочную позицию в нашей жизни. Эта деятельность не только укрепляет общефизическое и психическое состояние ребенка, но и способствует расширению его познаний в области краеведения. Однако, занятие туризмом требует определенных знаний и навыков туристической деятельности. Случается, так, что во время нахождения в природной среде туристы попадают в непредвиденные экстремальные ситуации, в которых необходимо знать основы оказания первой медицинской помощи в автономных условиях и иметь навыки спасательных работ. Поэтому туризм и спасательная деятельность тесно взаимосвязаны.

Актуальность программы заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенной проблемы: удовлетворить потребности детей в данном виде дополнительного образования. Дать юным туристам-краеведам и юным спасателям основы знаний походной деятельности, первой медицинской помощи, основные навыки спасения пострадавших, развить их физические показатели, сформировать мотивацию к изучению родного края, участию в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической и спасательной деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них формируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее успешного освоения, учащиеся получают возможность участвовать в походах высокой

категории сложности, соревнованиях по спортивному ориентированию, юный спасатель, школа безопасности.

Педагогическая целесообразность программы определяется ее социальной значимостью. Она ориентирована на решение педагогических задач, связанных с укреплением физического и нравственного здоровья учащихся, проявлением их личностных возможностей, духовным развитием.

Адресат Программы: Программа разработана для учащихся 6-17 лет. В коллектив принимаются учащиеся с основной группой здоровья, при наличии справки от врача с возможностью заниматься данным видом деятельности.

Срок реализации: 4 года. Первый и второй год обучения рассчитан на 144 часа, третий и четвертый год обучения - 216 часов. Большую часть программы составляют практические занятия.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: первый год и второй год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, на третьем и четвертом году обучения 3 раза в неделю по 2 часа (учебный час составляет 45 минут, перерыв между занятиями - 10 минут).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности посредством вовлечения ее в туристско-краеведческую и спасательную деятельность.

Задачи программы.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- дать учащимся знания по основам туризма и краеведения;
- научить учащихся основам оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;
- научить учащихся правилам безопасного разведения костра;
- научить учащихся готовить пищу в походных условиях;
- научить учащихся ориентироваться по карте;

- научить учащихся устанавливать палатку, организовывать бивуак;
- научить учащихся оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах;
- научить учащихся ориентироваться по компасу.

Развивающие:

- развивать у учащихся навыки основ безопасной жизнедеятельности;
- развивать у учащихся туристические навыки.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой и спасательной деятельности;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- углубить у учащихся знания по истории родного края;
- закрепить у учащихся знания о формах и видах туризма;
- научить учащихся оказывать первую доврачебную помощь при переломах;
- научить учащихся правилам оказания первой доврачебной помощи при отравлении;
- научить учащихся читать и анализировать походные карты;
- научить учащихся готовить карты-схемы для похода.

Развивающие:

- развить у учащихся навыки самостоятельной организации бивуака в многодневных походах;
- развивать у учащихся навыки выживания в нестандартных ситуациях во время похода;

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой и спасательной деятельности;

- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать у учащихся знания по истории развития краеведения в России, Кузбассе;

- дать учащимся знания о туристских должностях и их значении;

- научить учащихся формам и методам организации категорийных походов;

- дать учащимся знания о лекарственных травах и их применении.

Развивающие:

- развивать навыки самостоятельной подготовки трассы для тренировок;

- развивать у учащихся навыки разбивки бивуака в аварийных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой и спасательной деятельности;

- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность

Задачи четвертого года обучения:

Обучающие:

- дать учащимся знания по истории пожарной охраны России;

- дать учащимся знания по истории пожарной техники;
- научить учащихся устройству огнетушителей и их видам;
- научить учащихся работать с противогазом;
- дать учащимся знания о видах стихийных бедствий.

Развивающие:

- совершенствовать у учащихся навыки надевания пожарной экипировки;
- развивать у учащихся навыки вязания пожарных узлов;
- развивать у учащихся навыки оказания первой доврачебной помощи в автономных условиях;
- развивать у учащихся навыки проведения спасательных работ в рамках областных соревнований.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой и спасательной деятельности;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный - тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори и	Практ	
1.	Основы туристской подготовки	58	14	43	Полосы препятствий, нормативы
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	1	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	

1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	4	2	Тестирование, анкетирование. опросы	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2		
1.5.	Питание в туристском походе	4	1	3		
1.6.	Туристские должности в группе	2	1	1		
1.7.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	3	1	2		
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1		
1.9.	Организация и проведение походов	2	1	1		
1.10.	Подведение итогов похода	30	0	30		
2.	Топография и ориентирование	12	6	6		Полосы препятствий, нормативы
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	1	1		
2.2.	Условные знаки и обозначения	2	1	1		
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1		
2.4.	Компас. Работа с компасом.	2	1	1		
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1		
2.6.	Виды и способы спортивного ориентирования	2	1	1		
3.	Краеведение	6	3	3		
3.1.	Родной край, его природные особенности.	2	1	1	Тестирование, анкетирование. опросы	
3.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1		
3.3.	Изучение маршрутов путешествия	2	1	1		
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4	Тестирование, анкетирование.	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1		
4.2.	Походная медицинская аптечка, назначение медикаментов	2	1	1	опросы	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Ролевые игры	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24	Полосы препятствий,	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях	2	1	1		

	организма человека и влиянии физических упражнений				нормативы
5.2.	Техника безопасности, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
5.3.	Общая физическая подготовка	16	1	15	
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
6.	Туристское многоборье	32	6	26	Полосы препятствий, нормативы
6.1.	Соревнования туристов: виды, формы организации.	2	1	1	
6.2.	Классификация дистанций	4	2	2	
6.3.	Скалолазание	6	1	5	
6.4.	Техника пешего туристского многоборья	10	2	8	
6.5.	Соревнования	10	0	10	
	Итого за период обучения	144	36	108	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки (58 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм – средство физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков, познания родного края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество", основные направления детско-юношеского туристско-краеведческого движения школьников Кузбасса «Живи, Кузнецкая земля!».

Практика: Походы в краеведческий музей. Преодоление простейших препятствий без страховочного снаряжения: бабочка, параллельные веревки, кочки, спуск подъем.

Тренировочный поход для проверки знаний.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлег в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. 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 огнем, кипятком. Правила купания.

Практика: Определение по карте мест для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Раскладывание костров по типам и назначению.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, видео и фотоматериалов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. 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 2-3-дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1 – 3 дневного похода.

1.6. Туристские должности в группе.

Теория: Должности в группе постоянные и переменные. Командир группы. Требования к командиру группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Составление списка группы. Выбор должностей. Выполнение заданий согласно выбранным должностям.

1.7. Организация передвижения в походе, преодоления препятствий.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной

местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Подведение итогов похода.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Практика: Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование (12 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, В, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практика: Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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.

2.5. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование на местности с помощью карты в походе.
Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

3. Краеведение (6 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествие» по карте.

3.2. Туристские возможности родного края.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Сбор сведений об истории края.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Изучение о природных условиях района похода: климат, рельеф, флора, фауна и т.д.

Практика: Подготовка материала по району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Искусственное дыхание. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин. Способы обеззараживания питьевой воды в походах.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировке и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Практика: Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятиями спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача ОФП

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Практика: Упражнения на все группы мышц

6. Туристское многоборье (32 часа)

6.1. Единая всероссийская спортивная классификация

Теория: Задачи ЕВСК. Туристское многоборье как вид спортивного туризма.

Практика: Спортивные звания и разряды по спортивному туризму: возрастные требования, статус соревнований, условия и порядок присвоения.

6.2. Классификация дистанций соревнований по туристскому многоборью

Теория: Правила соревнований по туристскому многоборью пешеходного и лыжного видов туризма.

Практика: Перечень этапов дистанций 1 класса по пешеходному и лыжному туристскому многоборью, их сходство и отличие.

6.3. Основы скалолазания.

Теория: Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам.

Практика: Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах) растягиванию шага, формированию выносливости. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату

6.4. Техника пешего туристского многоборья.

Теория: Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др.

Практика: Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

1.3.3. Учебный тематический план 2 года обучения

№ п\п	Наименование	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	3	-	Полосы препятствий, нормативы
2	Наш край (край, где мы живем)	34	13	21	
2.1	Местоположение на карте России	6	3	3	Тестирование, анкетирование.
2.2	Ландшафт, рельеф.	6	3	3	
2.3	Животный и растительный мир. Климат. Полезные ископаемые.	6	3	3	
2.4	Места памятных событий в нашей области, районе, поселке.	6	3	3	опросы
2.5	Современная жизнь области, района.	6	3	3	походы
2.6	Памятники культуры и истории, достопримечательности района	9	3	6	экскурсии проекты
3	Подготовка, проведение и подведение итогов походов и экскурсий	18	2	16	
3.1	Формирование туристической группы, распределение туристических и краеведческих должностей среди участников туристической группы.	6	3	3	

3.2	Подготовка туристического группового и личного снаряжения. Составление меню на поход и расчет необходимых продуктов.	6	-	6	Полосы препятствий, нормативы Тестирование, анкетирование. опросы
3.3	Подготовка карт, схем, компаса и т.д.	6	-	6	
3.4	Подведение итогов: обработка и оформление собранных краеведческих материалов, обработка фотоматериалов.	9	-	9	
3.5	Изготовление экспозиции, отчета о проделанной работе.	6	-	6	
3.6	Туристический вечер с рассказом о проведенных походах, экскурсиях	6	-	6	
4	Топография и ориентирование	15	9	6	
4.1	Для чего топография и ориентирование	3	3	-	
4.2	Определение понятия «ориентирование на местности»	3	3	-	
4.3	Карта и схема, их виды.	3	3	-	
4.4	Определение понятия «азимут». Компас, его предназначение.	3	-	3	
4.5	Нанесение на карту пути маршрута	3	-	3	
5	Краеведческая и другая общественно полезная работа. Выполнение экспедиционных заданий.	18	6	12	походы полосы препятств.
5.1	Содержание и методика выполнения заданий.	6	6	-	
5.2	Охрана и помощь в содержании памятников культуры и истории.	12	-	12	
6	Особенности сбор и обработки материалов походов и экскурсий.	18	3	15	
6.1	Форма, содержание и способ ведения походного дневника.	3	3	-	

6.2	Сбор образцов для коллекций растений, горных пород, находок и т.д.	3	-	3	Ролевые игры Ситуационные задачи
6.3	Зарисовка, фотографирование, записи рассказов ветеранов и т.д.	6	-	6	
6.4	Изготовление экспонатов, экспозиций.	6	-	6	
7	Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсии.	16	6	10	
7.1	Предупреждение несчастных случаев	3	3	-	
7.2	Первая доврачебная помощь.	6	3	3	
7.3	Простейшие приемы страховки и само страховки.	9	-	9	
8	Особенности туристических походов	10	10	-	
8.1	Формы и виды туристических походов.	6	6	-	
8.2	Велосипедный поход.	3	-	-	
8.3	Пеший поход.	9	9	-	
9	Двухдневный туристический поход (2 похода).	12	-	12	
10	Многодневный туристический поход.	10	-	10	
	итого	144	52	92	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Введение (3 часа)

Теория: Что такое туризм. План работы объединения. Значение туризма и краеведения для всестороннего развития обучающихся: образование, воспитание, оздоровление. Туристические и краеведческие навыки, которые может получить юный турист на занятиях объединения и в походных условиях. План работы объединения: экскурсии, походы (показ слайдов, фотографий, отчетов предыдущих групп.)

2. Наш край (край, где мы живем) (34 часа)

2.1 Местоположение на карте России.

Теория: Положение Кемеровской области на карте России. Положение Промышленновского района на карте Кемеровской области. Геополитическое значение Кузбасса.

Практика: Работа с контурными картами, политической и физической картами, викторина.

2.2 Ландшафт, рельеф.

Теория: Ландшафт и рельеф Кемеровской области и Промышленновского района.

Практика: Работа с картой, интеллектуальная викторина.

2.3 Животный и растительный мир. Климат. Полезные ископаемые.

Теория: Растения и животные, обитающие на территории родного края. Растения и животные, занесенные в красную книгу. Климатические условия на территории Кемеровской области. Наличие полезных ископаемых.

Практика: Работа с картой Кемеровской области, тесты.

2.4 Места памятных событий в нашей области, округе, поселке.

Теория: Места памяти. Мемориалы и памятники в области, округе, поселке.

Практика: Работа с картой, тесты, конкурсы.

2.5 Современная жизнь области, района.

Теория: Современная обстановка в области, округе, поселке. Социально-экономическое и культурное положение. Развитие области и поселка.

Практика: Проведении тестов по истории поселка.

2.6 Памятники культуры и истории, достопримечательности округа.

Теория: Изучение достопримечательностей памятников культуры и истории нашего округа.

Практика: тесты, работа с фотографиями

3. Подготовка, проведение и подведение итогов походов и экскурсий (18 часов)

3.1 Формирование туристической группы.

Теория: Распределение туристических и краеведческих должностей среди участников туристической группы. Туристско-краеведческий цикл (подготовка, проведение и подведение итогов туристско-краеведческих мероприятий) – основы работы объединения. Формирование туристической группы, распределение туристических и краеведческих должностей среди участников туристических групп.

Практика: Выбор должностей.

3.2 Подготовка туристического группового и личного снаряжения. Составление меню на поход и расчет необходимых продуктов.

Практика: Разработка маршрутов. Подготовка личного и группового снаряжения. составления меню на поход и расчет необходимых продуктов, их хранение, получение и подготовка продуктов питания к походу, приготовление пищи в походных условиях. Подготовка карт, схем, компаса, карандашей и т.д.

3.3 Подготовка карт, схем, компаса и т.д.

Практика: Подготовка карт, схем, компаса, карандашей и т.д.

3.4 Подведение итогов

Теория: обработка и оформление собранных краеведческих материалов, обработка фотоматериалов.

Практика: Запись участников объединения своих впечатлений, фотографирование, зарисовка, сбор образцов для коллекций.

3.5 Изготовление экспозиции, отчета о проделанной работе.

Теория: Подведение итогов: обработка и оформление собранных краеведческих материалов: обработка фотоматериалов похода; создание паспорта или полного отчета о походе; изготовление экспозиции о походе на краеведческую выставку.

Практика: туристический вечер с рассказом о проведенных походах и экскурсиях.

3.6 Туристический вечер с рассказом о проведенных походах, экскурсиях (6ч.)

Практика: Подведение итогов: обработка и оформление собранных краеведческих материалов: обработка фотоматериалов похода; создание паспорта или полного отчета о походе; изготовление экспозиции о походе на краеведческую выставку. Туристический вечер с рассказом о проведенных походах и экскурсиях.

4. Топография и ориентирование (15 часов)

4.1 Для чего топография и ориентирование.

Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение понятия «ориентирование на местности». Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

4.2 Определение понятия «ориентирование на местности». Определение понятия «ориентирование на местности». Необходимое снаряжение для ориентирования на местности.

4.3 Карта и схема, их виды.

Практика: Карта и схема, их виды. Масштаб: как он изображается и как по нему измерить расстояние. Наиболее распространенные топографические знаки.

4.4 Определение понятия «азимут». Компас, его предназначение.

Практика: Компас: его основные части, работа с ним. Определение понятия «азимут». Движение по азимуту на открытой и закрытой местности. Определение сторон горизонта по компасу, по местным предметам. Определение длины собственного шага, измерение расстояний. Копирование карты.

4.5 Нанесение на карту нитки маршрута.

Практика: Нанесение на карту пути маршрута.

5. Краеведческая и другая общественно полезная работа.

Выполнение экспедиционных заданий (18 часов)

5.1 Содержание и методика выполнения заданий.

Практика: Содержание и методика выполнения заданий.

5.2 Охрана и помощь в содержании памятников культуры и истории.

Практика: Содержание и методика выполнения заданий на реке, на предприятиях и т.д.

6. Особенности сбора и обработки материалов походов и экскурсий (18 часов)

6.1 Форма, содержание и способ ведения походного дневника.

Практика: Форма и содержание записей в походном дневнике, сбор сведений для паспорта маршрута, внесение дополнений и изменений в схему маршрута.

6.2 Сбор образцов для коллекций растений, горных пород, находок и т.д.

Практика: Сбор образцов для коллекций: растений, горных пород и т.д.

6.3 Зарисовка, фотографирование, записи рассказов ветеранов и т.д.

Практика: Зимние наблюдения. Работа с приборами для ведения наблюдений и исследований. Зарисовка, фотографирование. Хранение собранных материалов. Изготовление экспозиций для лагерной краеведческой выставки.

6.4 Изготовление экспонатов, экспозиций.

Практика: Изготовление экспозиций для краеведческой выставки.

7. Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях (16 часов)

7.1 Предупреждение несчастных случаев

Практика: Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно-кишечных заболеваний, укусов насекомых. Предупреждение несчастных случаев на воде.

7.2 Первая доврачебная помощь.

Практика: Первая медицинская доврачебная помощь. при травмах, несчастных случаях и заболеваниях.

7.3 Простейшие приемы страховки и само страховки.

Практика: Простейшие приемы для страховки и само страховки на спусках и подъемах, при переправах через ручьи и небольшие речки, овраги, рытвины и т.д., при прохождении плотного кустарника, заболоченных участков. Планирование движения и режима дня при сильной жаре и низких температурах, дождливой погоде. Эвакуация пострадавшего.

8. Особенности туристических походов (10 часов)

8.1 Формы и виды туристических походов.

Практика: Типы и виды походов. Велосипедный, водный, горный, лыжный, пеший туристические походы.

8.2 Велосипедный поход.

Практика: Возможности и потенциал велосипедного похода. Его преимущества и недостатки.

8.3 Пеший поход.

Практика: Возможности и потенциал пешего похода. Его преимущества и недостатки.

9. 10. 11. Экскурсии. Двухдневные и многодневные походы (32 часа)

Практика: Развитие творческого потенциала детей через участие в экскурсиях и походах. Повышение мотивации к дальнейшей работе над собой. Умение выживать вдали от дома, приобретение навыков туристов, действие в нестандартной обстановке. Закрепление туристических навыков, умение проживания в походных условиях, приготовление пищи, основ длительного базирования вдали от цивилизации и суметь описать сделанное и увиденное.

1.3.5. Учебный план образовательной программы 3 года обучения

№ п\п	Наименование	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	Полосы препятствий, нормативы
1	Итоги летнего зачетного похода	10	1	9	
2	Туризм в СССР, РФ	6	6	-	

2.1	Краеведческая подготовка	12	6	6	Тестирование, анкетирование. опросы многодневные походы ситуационные задачи
2.2	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	10	5	5	
2.3	Медицинская подготовка	5	3	2	
2.4	Туристское хозяйство	10	10	-	
2.5	Тактика и техника пешеходного туризма	15	12	3	
2.6	Подготовка походов(горные,)	36	-	36	
3	Проведение походов и походы повышенной сложности	96	-	96-	
3.1	Подведение итогов походов, ориентировании, медицины	16	-	16	
	Итого	216	43	173	

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Итоги летнего зачетного похода (10 часов)

Теория: Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практика: Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт,

2.Туризм в СССР, РФ (6 часов)

Теория: Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Виды туризма, формы туристских мероприятий. Всесоюзная туристская краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

Практика: Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Туризм в комплексе ГТО. Значок «Турист СССР», разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

2.1 Краеведческая подготовка (12 часов)

Теория: Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат.

Практика: Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок.

2.2. Топографическая подготовка и ориентирование в походе (10 часов)

Теория: Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы.

Практика: Повторительные упражнения по программе 2-го года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. на маршрутах (из практики походов кружковцев).

2.3. Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий (5 часов)

Теория: Питательный режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.

Практика: Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

2.4 Туристское хозяйство (10 часов)

Теория: Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Практика: Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

2.5. Тактика и техника пешеходного туризма (15 часов)

Теория: Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Практика: Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

2.6. Подготовка походов (36 часов)

Теория: При подготовке к предусмотренные учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Практика: Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута, предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

3., 3.1. Проведение походов (112 часов)

Теория: Указанные в примерном тематическом плане занятий кружка 96 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

Практика:

Три однодневных похода (по 8 учебных часов) = 24 ч.

Два двухдневных похода (по 14 уч. часов) = 28 ч,

Два трехдневных похода (по 22 уч. часа) = 44 ч,

При такой разбивке часов кружковцы за время учебного года проведут 13 дней в 7 походах с 6-ю ночлегами.

Теория: Разбор похода в группе.

Практика: Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута.

1.3.7. Учебный-тематический план 4 года обучения

п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теор ии	Пра кт	
1.	Основы пожарно-прикладного спорта	44	11	33	Тестирование, комплекс упражнений
1.1.	История пожарной охраны России		1	1	
1.2.	История пожарных автомобилей		2	2	
1.3.	Устройство пожарного автомобиля. Виды предназначение		3	3	
1.4.	Виды огнетушителей. История происхождения. Применение.		1	5	
1.5.	Пожарный боевой комплект. История происхождения.		1	7	
1.6.	Пожарное оборудование, снаряжение		1	5	
1.7.	Пожарные узлы. Применение		1	9	
1.8.	Проверочное занятие по разделу		1	1	
2.	Безопасность при стихийных бедствиях	30	11	18	

2.1.	Виды пожаров. Способы тушения.		2	4	Тестирование, ролевые игры
2.2.	Знаки пожарной безопасности		1	1	
2.3.	Землетрясения. Правила безопасности при землетрясении		1	1	
2.4.	Наводнения. Правила безопасности при наводнениях		1	1	
2.5.	Ликвидация ДТП и Завала		4	4	
2.6.	Проверочное занятие по разделу		2	6	
3.	Хим. защита	20	3	17	
3.1.	Противогаз. История происхождения		1	3	Тестирование, ролевые игры
3.2.	Спас работы в зоне хим. заражения		1	3	
3.3.	Первая доврачебная помощь пострадавшим		1	11	
4.	Спасательные работы в природной среде	122	22	100	
4.1.	Спасательные работы. Оказание помощи легко пострадавшим.		2	10	Полосы препятствий, нормативы Тестирование, анкетирование, опросы
4.2.	Спасательные работы Оказание помощи тяжело пострадавшим		3	9	
4.3.	Первая доврачебная помощь в автономных условиях		3	11	
4.4.	Первая доврачебная помощь тяжело пострадавшим		2	10	
	Итого за период обучения	216	48	168	

1.3.8. Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Основы пожарно-прикладного спорта (44 часа)

1.1. История пожарной охраны России

Теория: История возникновения пожарной службы в России от древнейших до наших времен.

Практика: Обще физические упражнения.

1.2. История пожарных автомобилей

Теория: Возникновения автомобиля. Первые автомобили.

Практика: Обще физические упражнения.

1.3. Устройство пожарного автомобиля. Виды, предназначение

Теория: Устройство автомобиля. Виды автомобилей. Их предназначение.

Практика: Экскурсия по пожарную часть для изучения устройства. Создание макета своего автомобиля.

1.4. Виды огнетушителей. История происхождения. Применение.

Теория: Огнетушитель, его устройство внутреннее и внешнее. Виды огнетушителей. Применение.

Практика: Работа с огнетушителем. Тушение мелкого пожара. Физические упражнения с огнетушителем.

1.5. Пожарный боевой комплект. История происхождения.

Теория: Пожарная форма история происхождения. Виды формы.

Практика: Одевание БПФ, физические упражнения с формой

1.6. Пожарное оборудование, снаряжение

Теория: Виды снаряжения. Его применение. История их происхождения. Пожарный щит. Рукава учебные, боевые стволы.

Практика: ОФП со спортивным снаряжением. Отработка навыков ППС.

1.7. Пожарные узлы. Применение

Теория: Виды, предназначений

Практика: Вязание узлов.

1.8 Проверочное занятие по разделу

Теория: Тестирование, анкетирование.

Практика: Комплекс упражнения на проверку навыков ППС.

2. Безопасность при стихийных бедствиях (30 часов)

2.1. Виды пожаров. Способы тушения.

Теория: Возникновения пожаров. Виды пожаров. Лесные, бытовые, торфяные, химические. Способы тушения.

Практика: Преодоление зоны пожара. Работа в страховочном снаряжении.

2.2. Знаки пожарной безопасности

Теория: Виды знаков. Расположение. Применение.

Практика: Размещение знаков ПБ. Создание макета универсального пожарного знака.

2.3. Землетрясения. Правила безопасности при землетрясении.

Теория: Виды землетрясения. Оценка последствий землетрясения

Практика: Отработка спасательных работ при, землетрясении.

2.4. Наводнения. Правила безопасности при наводнениях.

Теория: Виды наводнения. Сели. ПБ при угрозе наводнения.

Практика: Спасательные работы на воде, помощь утопающим.

2.5. Ликвидация ДТП и Завала.

Теория: Причины ДТП. Последствия.

Практика: Ликвидация условного ДТП. Оказание помощи пострадавшим при ДТП.

2.6. Проверочные занятия по разделу.

Теория: Тестирование, анкетирование.

Практика: Комплекс упражнения на проверку навыков первичных спасательных работ.

3. Хим. Защита (20 часов)

3.1. Противогаз. История происхождения

Теория: История происхождения противогаса. Виды. Применение

Практика: ОФП с противогазом.

3.2. Спас работы в зоне хим. заражения

Теория: Химическое заражение.

Практика: Работа в страховочном снаряжение. Отработка навыков спас работ в химическом заражении.

3.3. Первая доврачебная помощь пострадавшим

Теория: Травмы. Виды

Практика: Отработка первой доврачебной помощи.

4. Спасательные работы в природной среде (122 часа)

4.1. Спасательные работы. Оказание помощи легко пострадавшим.

Теория: Виды спасательных работ.

Практика: Отработка навыков ПДП и спасательных работ на практике.

4.2. Спасательные работы Оказание помощи тяжело пострадавшим

Теория: Травмы виды травм.

Практика: Работа с перевязочным материалом. Оказание помощи подручными материалами

4.3. Первая доврачебная помощь в автономных условиях.

Теория: Автономные условия. Определение. Пути решения.

Практика: Устранение причин травмы. Оказание ПВП в лесу, в горах, в степи.

4.4. Первая доврачебная помощь тяжело пострадавшим.

Теория: Тяжелые травмы. Виды травм.

Практика: Оказание ПВП при переломе позвоночника. При пневмотораксе. Спасательные работы в природных условиях Закрепление материала.

1.4 Прогнозируемые результаты реализации программы

В результате изучения программного материала первого года обучения учащиеся:

Знают:

- основы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;
- правила безопасного разведения костра;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- основы туристической деятельности.

Умеют:

- готовить пищу в походных условиях;
- ориентироваться по карте;
- устанавливать палатку, организовывать бивуак;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах;
- ориентироваться по компасу.

По окончании второго года обучения, учащиеся знают:

- историю родного края;
- формы и виды туризма;

- правила оказания первой доврачебной помощи при отравлении;

Умеют:

- оказывать первую доврачебную помощь при переломах;

- читать и анализировать походные карты;

- готовить карты-схемы для похода.

- самостоятельно организовать бивуак в многодневном походе.

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

Знают:

- туристские должности и их значение;

- формы и методы организации категорийных походов;

- виды лекарственных трав и их применение.

Умеют:

- самостоятельно готовить трассу для тренировок;

- разбивать бивуак в аварийных ситуациях.

По окончании четвертого года обучения, учащиеся:

Знают:

- историю пожарной охраны России;

- историю пожарной техники;

- устройство огнетушителей и их виды;

- виды стихийных бедствий.

Умеют:

- надевать противогаз;

- надевать пожарную экипировку;

- вязать пожарные узлы;

- оказывать первую доврачебную помощь в автономных условиях;

- проводить спасательные работы в рамках областных соревнований.

По окончании обучения по программе учащиеся владеют:

- практическими туристическими навыками;

- опытом совершения однодневных и многодневных туристических

походов;

- опытом участия в областных и районных соревнованиях по спортивному и пешеходному туризму.
- опытом участия в категорийном сложном походе;
- приемами спасательных работ в природной среде.
- опытом участия в областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту;
- опытом оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и отравлениях;
- опытом тушения незначительных и мелких пожаров.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа разработана для учащихся 6-17 лет, рассчитана на четыре года обучения. Первый год и второй обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, на третьем и четвертом году обучения 3 раза в неделю по 2 часа, (учебный час составляет 45 минут, перерыв между занятиями - 10 минут). В каникулярное время занятия предусмотрены в форме походов, участия в областных и муниципальных соревнованиях.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия по реализации данной программы проводятся в оборудованном учебном кабинете и на уличной площадке.

Оборудование:

- компьютер, медиапроектор;
- туристский инвентарь;
- снаряжение по списку (Приложение 1);
- учебно-спасательное снаряжение;
- канцелярские товары (краски, ватманы, картон (цветной, белый) кисти, фломастеры, цветные карандаши, ножницы, клей, цветная бумага, ксероксная бумага и т.д.);
- столы, стулья;
- методическое обеспечение;

- учебная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;

- тестовые методики;
- разработки тренингов;
- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Информационное обеспечение:

- учебно-методические пособия;
- планы и разработки занятий;
- тематические папки методических материалов из опыта работы;
- электронный сборник для обучения спортивному туризму;
- электронный сборник ситуационных задач.

Реализация программы предполагается в разнообразных формах учебных занятий, большая часть которых представлена практикой по общей и специальной физической подготовке учащихся. Коллективные формы работы предполагается сочетать с групповыми формами и индивидуальными.

2.3. Формы аттестации и контроля программы

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по общеразвивающей программе «Тропа», проводится два вида контроля:

1) вводный контроль – собеседование, прохождение полосы препятствий, ОФУ (общефизические упражнения);

2) итоговый контроль – Тест «Оказание первой помощи», ситуационные задачи (Приложение 4), прохождение полосы препятствий (согласно Положению соревнований «Школа безопасности»).

Методами отслеживания успешности овладения учащимися содержания программы являются:

- педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирование, тестирование;
- выполнения учащимися диагностических заданий и тестов;

- выполнение норматива, приближенного к областному уровню.

Проверка результатов обучения проводится в доступных и интересных формах.

Конечным результатом успешного освоения программы будет являться участие в муниципальных и областных соревнованиях «Школа безопасности» «Юный спасатель», а также участие в 7 дневном походе 3 степени сложности.

2.4. Диагностические и оценочные материалы

Систематизированные материалы наблюдений (мониторинговые таблицы, диаграммы, индивидуальные маршрутные листы, карты наблюдений) за процессом овладения знаниями, развитием умений и навыков, предусмотренными образовательной программой.

2.5. Методические материалы

Методы работы.

1. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.

2. Метод контроля: самоконтроль, контроль качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей.

3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

Теоретические: Рассказ, диспут, показы видеороликов, интернет трансляции.

Практические:

1. Отработка навыков и тактики преодоления препятствий.

2. Выполнение общефизических упражнений.

3. Отработка навыков оказания первой помощи.

4. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.

5. Походы.

При реализации Программы используют технологию коллективного взаимообучения, которая помогает совершенствовать полученные навыки и повышает ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда.

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога

1. Аркин Я. Г., Захаров В. Д., Саратовский В. Д. Обеспечение безопасности в горах. Москва - М.Д 2008.-285с.
2. Архандеева Г. А., Бочанцев С. С. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: - Кемерово: Кемерово-вузиздат, 2020.-122с
3. Воробьева С. В., Мазниченко М. А. Социальная педагогика. Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Учебное пособие для академического бакалавриата / ред. М.: Юрайт, 2019.- 233с.
4. Гиппиус, С.В. Тренинг развития креативности, Тольяти: Просвещение 2018.,-345с.
5. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми., СПб.,2017.-245с.
6. Савенков А. И. Педагогика. Исследовательский подход. Учебник и практикум В 2-х частях. Часть 2. М.: Юрайт, 2019.-188 с.
7. Слостенина В.А. Педагогика: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. С. Подымова [и др.]; под общей редакцией Л. С. Подымовой,— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва 2016.-278сс
8. Щуркова Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2019.-213с.

3.2. Литература для учащихся и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. А. А. Алексеев - Москва.: ЦДЮТур МО РФ, 2013.-234с
2. Бардин К. В. Азбука туризма. К. В. Бардин - М.: Просвещение, 2016.
3. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях среды. В. - Москва.: Мысль, 2019.-556с
4. Волович В. Г. С природой один на один. Москва.: Воениздат, 2018.-421с
5. Волович В. Г. Академия выживания. В. Г. Волович - М.: Толк, Техноплюс, 2018.-224с
6. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания.- Москва.: Знание, 2019.-224с
7. Гастюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Москва: Зеркало, 2012.-445с
8. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. Москва: МГЦТК «Дорога», 2020.-442с

Приложение 1

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

1. Рюкзак с непромокаемым вкладышем
2. Коврик
3. Спальный мешок
4. Обувь основная (лучше ботинки)
5. Обувь запасная
6. Сапоги резиновые
7. Футболка – 2 шт.
8. Шорты
9. Головной убор, очки солнцезащитные
10. Носки х/б – 3 пары
11. Носки шерстяные – 2 пары
12. Костюм спортивный теплый (теплые штаны и куртка)
13. Костюм ветрозащитный
14. Свитер шерстяной
15. Нижнее белье – 2 компл.
16. Накидка от дождя
17. Кружка, ложка, миска, нож в чехле

18.Туалетные принадлежности, туалетная бумага

19.Средство от комаров

20.Спички, сухое горючее

21.Фонарик, свечка

22.Блокнот, карандаш, ручка

Приложение 2

№	ФИО	Начало обучения			Конец обучения		
		низ	Сред.	выс	низ	Сред.	выс

Мониторинг уровня усвоения теоретических знаний

№	ФИО	Начало обучения			Конец обучения		
		низ	Сред.	выс	низ	Сред.	выс

--	--	--	--	--	--	--	--

Мониторинг усвоения практических умений