Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 30 мая 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая № 34
Директор / О.Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Тактика пешеходного туризма»
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: продвинутый

Автор-составитель:
Мацеева Л.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Кандалакша, 2023

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Тактика пешеходного туризма»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тактика пешеходного туризма» разработана с учетом:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
– Постановления 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»;
– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
– Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
– Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тактика пешеходного туризма» имеет туристско-краеведческую направленность, составлена на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности «Экотуризм (3 ступень)», «Школа выживания», «Пешеходный туризм» (автор: Мацеева Л.А., педагог дополнительного образования МАУДО ДЮЦ «Ровесник» имен С.А. Крыловой, 2022г., г.

Кандалакша). Изменения внесены в соответствии с климатическими особенностями региона (Мурманская область).

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы. Необходимость развития туризма обусловлена социальным заказом – потребностями населения в более целостном, системном подходе к проблемам здоровья и использования свободного времени, созданию условий для ведения здорового образа жизни, экологического воспитания населения страны. Пешеходный туризм – подходит практически каждому ребенку при условии правильно подобранной физической нагрузке.

Наш край имеет большие возможности для развития туризма, основу которого составляют уникальные природные условия и ландшафты, многочисленные архитектурные, исторические памятники, охраняемые природные территории.

Туризм и отдых на природе – это та среда деятельности детей, которая всегда их привлекала и будила воображение. Общаясь с природой, ребенок не только обогащает свои знания об окружающей среде, учится наблюдать за явлениями в живой и неживой природы, но и осваивает «азбуку» культуры общения с окружающей природной средой.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа позволяет расширить знания о способах преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, выживания в автономных условиях, оказания первой медицинской помощи, безопасном поведении на водных объектах и лесу, раскрыть свои способности в тактике пешеходного туризма путем участия в соревнованиях различного уровня.

Туризм позволяет давать строго дозированные физические нагрузки в рамках сбалансированного режима дня.

Отличительная особенность программы. Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она является практико–ориентированной, что способствует развитию деятельностных компетенций, социально и личностно значимых в современных условиях.

Большая часть образовательного процесса основана на практических занятиях с выходом в природную среду. Занятия проходят с элементами игр, соответствующими возрасту обучающихся. Оценка результативности освоения программы осуществляется в форме соревнований. Обучающиеся, принявшие участие во всех походах, маршрутные листы и отчеты, которых согласованы в МКК получат практические туристские навыки, необходимые для сдачи нормативов ГТО по дисциплине «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Новизна программы. Новизна программы заключается в интегративном содержании: оно органично объединяет в себе туризм, как вид активного отдыха, средство оздоровления и краеведение как направление в изучении родного края, воспитания бережного отношения к окружающей среде, что позволяет удовлетворить потребности обучающихся в познании, самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой, обеспечить

оздоровление ребенка и развитие волевых и нравственных качеств личности, а также мотивировать на дальнейшее занятие активными видами деятельности, в том числе туризмом.

Программа разработана с учетом климатических условий Кандалакшского района, включает в себя углубление знаний о пешеходном туризме, тактике выживания и передвижения в природной среде.

Уровень программы: продвинутый.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 14 – 17 лет, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации при условии наличия медицинской справки о допуске к занятиям.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 10 человек.

Условия приема. Набор свободный, осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

К зачислению допускаются обучающиеся аттестованные по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности «Экотуризм (2 ступень)», «Экотуризм (3 ступень)», «Экотуризм (1 ступень)» или по результатам входной диагностики.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – создание оптимальных условий для совершенствования базовых туристско-краеведческих знаний и навыков, как фактора профориентации обучающихся и воспитание социально-ответственной личности.

Задачи программы:

обучающие:

- расширить знания в области туризма, краеведения, ориентирования;
- научить принципам выживания в условиях автономного существования;
- расширить знания об оказании первой помощи в условиях автономного существования;
- углубить знания безопасного поведения на воде и лесу.

развивающие:

- сформировать умения и навыки для успешного прохождения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в соответствии с возрастом обучающихся;
- сформировать умения и навыки на уровне, позволяющем обучающимся получить отличительный значок «Юный путешественник России» (1-2 степени);
- развивать интеллектуальные способности учащихся, ориентировочное мышление;
- сформировать навыки выживания и оказания первой помощи в автономных условиях существования;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях.

воспитательные:

- совершенствовать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми; сплочение коллектива;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов туристско-массовой работы;
- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской.

Прогнозируемые результаты.

Предметные результаты.

Обучающиеся по окончании обучения должны знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края;
- правила техники безопасности;
- технику и тактику туристических соревнований.

Обучающиеся по окончании обучения должны уметь:

- разводить костер;
- грамотно собирать рюкзак;

- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- выбрать место для бивуака;
- разработать маршрут похода;
- составить меню;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;
- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода;
- собирать краеведческую информацию;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- вязать основные узлы;
- проходить туристическую трассу;
- выполнять страховку;
- выбирать тактику на соревнованиях по туристической технике;
- преодолевать трудный рельеф;
- организовывать спасательные работы.

Личностные результаты.

Обучающиеся по окончании обучения должны:

- уметь анализировать и оценивать воздействие различных факторов на окружающую среду;
- уметь самостоятельно работать с различными видами информационных источников;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования;
- стремиться вести здоровый образ жизни;
- уметь самостоятельно отвечать за свои поступки;
- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Метапредметные результаты.

Обучающиеся по окончании обучения должны уметь:

- соблюдать технику безопасности;
- работать в малых группах;
- планировать свою деятельность для достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- использовать знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;

- использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Общие сведения**				
1.1	Ознакомление с планом работы объединения. Техника безопасности при выполнении работ. Основные понятия курса обучения	2	1	1	Опрос
	Итого:	**2**	**1**	**1**	
2	**Ориентирование на местности**				
2.1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	1	1	Тестирование
2.2	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	2	1	1	Тестирование
2.3	Карты спортивного ориентирования. Принцип чтения карт	2	1	1	Практическое задание
2.4	Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса	2	1	1	Практическое задание
2.5	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале	2	0	2	Практическое задание
2.6	Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности	2	1	1	Практическое задание
2.7	Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании	2	1	1	Практическое задание
2.8	Топографические диктанты 3 уровня сложности	2	0	2	Практическое задание
2.9	Итоговое занятие по блоку знаний «Ориентирование на местности»: составление карты близлежащего леса	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	**18**	**6**	**12**	
3.	**Соревнования**				
3.1	Подготовка и участие в соревнованиях на уровне	42	0	42	Соревнования

	учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года				
	Итого:	**42**	**0**	**42**	
4.	**Медицинская подготовка**				
4.1	Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушье), отравление угарным газом, утопление	2	1	1	Практическое задание
4.2	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале	2	0	2	Практическое задание
4.3	Ожоги и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма)	2	1	1	Практическое задание
4.4	Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо	2	1	1	Практическое задание
4.5	Итоговое занятие по блоку знаний «Медицинская подготовка»: транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов	2	1	1	Практическое задание
	Итого:	**10**	**4**	**6**	
5.	**Специальная туристская подготовка**				
5.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	4	2	2	Практическое задание
5.2	Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов	6	2	4	Практическое задание
5.3	Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник»	6	2	4	Практическое задание
5.4	Техника безопасности, командная страховка	2	1	1	Практическое задание

5.5	Итоговое занятие по блоку знаний «Специальная туристская подготовка»: работа со специальным снаряжением	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	**20**	**7**	**13**	
6	**Поход выходного дня**				
6.1	Поход выходного дня: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	1	1	Практическое задание
6.2	Поход выходного дня: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	1	1	Практическое задание
6.3	Поход выходного дня: проверка и укладка снаряжения	2	1	1	Практическое задание
6.4	Поход выходного дня: двухдневный поход с ночевкой	6	0	6	Практическое задание
6.5	Поход выходного дня: подготовка отчета о походе	2	1	1	Практическое задание
	Итого:	**14**	**4**	**10**	
7.	**Трехдневный поход**				
7.1	Трехдневный поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
7.2	Трехдневный поход: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	0	2	Практическое задание
7.3	Трехдневный: проверка и укладка снаряжения	4	0	4	Практическое задание
7.4	Трехдневный поход: трехдневный поход с 2-мя ночевками	24	2	22	Практическое задание
7.5	Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода	2	0	2	Практическое задание
7.6	Трехдневный поход: подготовка отчета о двухдневном походе	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	**36**	**2**	**34**	
8.	**Итоговое занятие**				
8.1	Итоговое занятие: подведение итогов	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	**2**	**0**	**2**	
	Всего по программе:	**144**	**24**	**120**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общие сведения

Тема 1.1. Ознакомление с планом работы объединения. Техника безопасности при выполнении работ. Основные понятия курса обучения

Теория (1 час). Изучение плана работы объединения на год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Викторина «Юный турист». Опрос.

Раздел 2. Ориентирование на местности

Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Теория (1 час). Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Практика (1 час). Тестирование.

Тема 2.2. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

Теория (1 час). Основные Правила по спортивному туризму. Основные положения Регламента по спортивному туризму.

Практика (1 час). Викторина «Спортивный туризм»

Тема 2.3. Карты спортивного ориентирования. Принцип чтения карт

Теория (1 час). Как выглядит карта спортивного ориентирования: основные отличия. Правила составления карты для спортивного туризма и принцип ее чтения.

Практика (1 час). Создание карты для спортивного ориентирования.

Тема 2.4. Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса

Теория (1 час). Правила определения расстояния на местности. Принципы ориентирования, особенности рельефа местности.

Практика (1 час). Ориентирование (практическое задание).

Тема 2.5. Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале

Практика (2 часа). Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.

Тема 2.6. Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности

Теория (1 час). Что такое азимут. Основные ориентиры на местности. Что такое маршрут и как его составить.

Практика (1 час). Ориентирование по азимуту (практическое задание).

Тема 2.7. Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании

Теория (1 час). Тактика и техника прохождения маршрута. Выбор способа преодоления препятствий. Стандартные положения в спортивном ориентировании.

Практика (1 час). Тестирование «Выбор способа преодоления препятствий».

Тема 2.8. Топографические диктанты 3 уровня сложности

Практика (2 часа). Топографические диктанты 3 уровня сложности.

Тема 2.9. Итоговое занятие по блоку знаний «Ориентирование на местности»: составление карты близлежащего леса

Практика (2 часа). Составление карты близлежащего леса (практическое задание).

Раздел 3. Соревнования

Тема 3.1. Подготовка и участие в соревнованиях на уровне учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года

Практика (42 часа). Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Раздел 4. Медицинская подготовка

Тема 4.1. Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушье), отравление угарным газом, утопление

Теория (1 час). Основы оказания первой медицинской помощи при потере сознания, отравлении угарным газом, утоплении.

Практика (1 час). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи (практическое задание).

Тема 4.2. Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале

Практика (2 часа). Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.

Тема 4.3. Ожоги и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма)

Теория (1 час). Основы оказания первой медицинской помощи при ожогах, перегревании, охлаждении тела.

Практика (1 час). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи (практическое задание).

Тема 4.4. Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо

Теория (1 час). Основы оказания первой медицинской помощи при кровотечениях и ранениях, ушибах, переломах, вывихах.

Практика (1 час). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи (практическое задание).

Тема 4.5. Итоговое занятие по блоку знаний «Медицинская подготовка»: транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов

Теория (1 час). Основные правила транспортировки пострадавшего. Правила вязания носилок для транспортировки. Состав аптечки.

Практика (1 час). оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего при заданной травме (практическое задание).

Раздел 5. Специальная туристская подготовка

Тема 5.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

Теория (2 часа). Специальное личное и групповое (различия, уход, правила выбора и подготовки) снаряжение, туристические узлы (применение и техника вязания)
Практика (2 часа). Обрабатывание техники вязания узлов.

Тема 5.2. Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов

Теория (2 часа). Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.
Практика (2 часа). Отработка техники передвижения через завалы, по открытому пространству.
Практика (2 часа). Отработка техники передвижения по сыпучему и скальному грунты, заболоченной местности.

Тема 5.3. Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник»

Теория (2 часа). Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник».
Практика (2 часа). Отработка техники передвижения: переправа вброд, «Маятник».
Практика (2 часа). Отработка техники передвижения: переправа на параллельных верёвках, навесная переправа.

Тема 5.4. Техника безопасности, командная страховка

Теория (1 час). Правила техники безопасности и организации командной страховки.
Практика (1 час). Отработка техники организации командной страховки.

Тема 5.5. Итоговое занятие по блоку знаний «Специальная туристская подготовка»: работа со специальным снаряжением

Практика (2 часа). Отработка навыков наведения переправ.

Раздел 6. Первый поход

Тема 6.1. Поход выходного дня: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование

Теория (1 час) Что такое поход выходного дня? Принципы организации.
Практика (1 час). Оформление документации (приказ и маршрутный лист). Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка цели, определение сроков, состава группы, района путешествия. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода, разработка маршрута. Графика и режима движения.

Тема 6.2. Поход выходного дня: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей

Теория (1 час) Как подобрать и подготовить снаряжение для похода выходного дня.
Практика (1 час). Распределение должностей в походе. Составление списка продуктов и снаряжения.

Тема 6.3. Поход выходного дня: проверка и укладка снаряжения

Теория (1 час) Правила укладки снаряжения.
Практика (1 час). Укладка рюкзака. Подготовка снаряжения к походу, Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для похода.

Тема 6.4. Поход выходного дня: двухдневный поход с ночевкой

Практика (6 часов). Поход выходного дня: двухдневный поход с ночевкой

Тема 6.5. Поход выходного дня: подготовка отчета о походе

Теория (1 час). Как правильно составить отчет?
Практика (1 час). Составление отчёта о походе, подготовка фотографий Ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе.

Раздел 7. Трехдневный поход

Тема 7.1. Трехдневный поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.

Практика (2 часа). Выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.

Тема 7.2. Трехдневный поход: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей

Практика (2 часа). Распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей

Тема 7.3. Трехдневный поход: проверка и укладка снаряжения

Практика (2 часа). Проверка снаряжения.
Практика (2 часа). Укладка снаряжения.

Тема 7.4. Трехдневный поход: трехдневный поход с ночевкой

Теория (2 часов) Краеведческие сведения о маршруте похода.
Практика (22 часа). Трехдневный поход с двумя ночевками с отработкой туристских навыков и выполнением краеведческого задания.

Тема 7.5. Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода

Практика (2 часа). Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода

Тема 7.6. Трехдневный поход: подготовка отчета о трехдневном походе

Практика (2 часа). Подготовка отчета о трехдневном походе.

Раздел 8. Итоговое занятие: подведение итогов

Тема 8.1. Итоговое занятие: подведение итогов

Практика (2 часа). Подведение итогов. Опрос, тестирование.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (приложение 1).

Материально-техническое обеспечение программы. Для реализации программы необходимы:

– учебный кабинет, оборудованный учебными столами, стульями (10 учебных мест, рабочее место педагога), учебной доской;
– оргтехника (компьютер, цифровой фотоаппарат);
– стабильный доступ в интернет;
– учебная и художественная краеведческая литература;
– аудио- и видеомагнитофон, мультимедийные средства обучения;
– канцелярские принадлежности.

Учебный кабинет для проведения учебных и практических занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. С целью знакомства с правилами пожарной безопасности, правилами дорожного движения, поведения на улице и в общественных местах необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

Для организации практической деятельности необходимы:

– палатка 3-4 местная (2-3 штуки);
– шатёр зимний на 10 человек;
– печь для палатки (1 штука) (палатки, походное оборудование);
– навигатор туристический;
– рюкзаки туристические, 60-80 литров (8 штук);
– веревка, диаметром 12 мм (100 метров);
– веревка, диаметром 8 мм (100 метров);
– страховочная система (верх, низ 10 комплектов);
– карабин-автомат (20 штук);
– каски (10 штук);
– спальники зимние (10 штук);
– тент для организации бивуака 3*4 м (2 штуки);
– сани-волокуши (2 штуки);
– фонарики налобные (10 штук);
– компасы жидкостные (10 штук).

Дидактический, раздаточный и демонстрационный материал:

– тесты и викторины для проверки знаний по программе;
– топографические карты Мурманской области и Кандалакшского района;
– дневник для записей;
– видеоматериалы, презентации.

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение года проводятся контрольные занятия. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования. Итоговая аттестация проходит в форме тестирования, опроса.

Способы определения результативности

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- тестирование;
- практические задания;
- соревнования.

Мониторинг результатов освоения программы

- Входная диагностика проводится при поступлении обучающегося в детское объединение с целью выявления уровня туристско-краеведческих знаний, организуется в форме собеседования с обучающимися.
- Текущий контроль. В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждого блока знаний учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, практические задания, что позволяет оценить результаты освоения тем.
- Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения обучающимися содержания отдельной части конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (декабрь, май). Формой итоговой аттестации могут быть: тестирование, опрос, выполнение практического задания для проверки туристских навыков.
- Итоговая аттестация. Итоговый контроль, осуществляется в конце учебного года, позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы «Тактика пешеходного туризма». Формой итоговой аттестации могут быть: результаты участия в двухдневном итоговом походе, соревнованиях, тестирование.

Диагностическая карта промежуточной аттестации (приложение 2).

Диагностическая карта итоговой аттестации (приложение 3).

Методическое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Тактика пешеходного туризма» предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес спортивного туризма, безопасного нахождения в лесу и преодоления естественных препятствий. Одной из главных задач является сохранение мотивации и познавательной активности учащихся, формирование у них глубоких знаний, творческих способностей, развитие обще учебных умений и навыков.

Для освоения программы используются разнообразные методы и приемы обучения:

- **словесные:** рассказ; беседа, диалог, работа с книгой и другими краеведческими и туристскими источниками, дискуссия; составление и воспроизведение текстов сообщений на краеведческие, туристские, экологические темы;
- **наглядные:** анализ фото-, кино- и видеоматериалов, объектов с использованием мультимедийных средств, экскурсионных объектов; работа с топографическими и географическими картами;

– **практические:** выполнение практических заданий (наблюдение, викторина, игра, зарисовка, фотографирование, паспортизация памятников и экскурсионных объектов и др.); составление и выполнение заданий для игр и кроссвордов; участие в туристско-краеведческих мероприятиях.

В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии:

– развивающее обучение, которое направлено на развитие потенциальных возможностей обучающихся, включая формирование механизмов мышления и памяти;
– проблемное обучение, которое направлено на овладение обучающимися новыми навыками в процессе решения проблемной ситуации, в результате чего происходит формирование творческих способностей: продуктивного мышления, воображения, познавательной мотивации.
– здоровье сберегающие технологии, которые направлены на сохранение здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития;
– информационно-коммуникационная технология, которая направлены на формирование первичных навыков работы с информацией – ее поиска и сортировки, упорядочивания и хранения;
– личностно-ориентированные технологии, которые направлены на максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающегося на основе, использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Особого внимания педагога потребует организация туристских походов и соревнований. Необходимо помнить, что участие в походе учащиеся рассматривают в первую очередь как развлекательное, досуговое мероприятие. Задача педагога сделать приобретение туристских навыков безопасным и содержательным. Следует планировать проведение похода таким образом, чтобы во время похода дети получили возможность приобрести знания по истории родного края, увидеть и описать объекты краеведения, выполнить исследовательскую работу.

Список литературы для педагога

1. Зыкин П.В., Зыкина Г.К., Шландакова О.Т., Медына О.Д. Первая медицинская помощь. Основы медицинских знаний. Учебное пособие. – Москва: Армпресс, 2004г.
2. Киселёв А.А., Киселёва Т.А. История Мурманской области. Учебное пособие для старшеклассников школ, гимназий и лицеев. – М.: Мурманское книжное издательство, 2005г.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2006г.

4. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 5–11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009г.
5. Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2000г.
6. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992г.
7. Усков А.С. Практика туристских путешествий». – СПб.: творческий центр «Геос», 2009г.
8. Ушаков И.Ф., Киселёв А.А. История родного края. – М.: Мурманское книжное издательство, 2004г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы. – М.: Дрофа, 2008г.
2. Жиров Д.В. Пожиленко В.И. и д.р. Книга первая из серии «Памятники природы и достопримечательности Мурманской области». // Санкт-Петербург: изд. «Ника», 2004г.
3. Красная книга Мурманской области/Под ред. Н. А. Константиновой, А. С. Корякина, О. А. Макаровой Мурманск: Мурманское книжное изд-во, 2003г.
4. Королёва Н. Е. Растительность Мурманской области как компонент биоразнообразия // Вестник МГТУ. 2009. Т. 12. № 1. С. 153–166.
5. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы. Сборник статей и конкурсных работ. – М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2003г.
6. Усков А.С. Практика туристских путешествий. – СПб.: творческий центр «Геос», 1999г.
7. Шамов А.П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике, учебное пособие. – Ростов-на-Дону.: Издательство РГПУ, 2006г.

Приложение 1

Календарный учебный график

Детское объединение «Тактика пешеходного туризма», год обучения – 1, количество часов – 144.
(2 раза в неделю по 2 часа)
Педагог д/о: Мацеева Л.А.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Тематическая беседа	2	Ознакомление с планом работы объединения. Техника безопасности при выполнении работ. Основные понятия курса обучения	Учебный кабинет	Опрос
2.				Тематическая беседа	2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	Учебный кабинет	Тестирование
3.				Тематическая беседа	2	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	Учебный кабинет	Викторина
4.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Карты спортивного ориентирования. Принцип чтения карт.	Учебный кабинет	Практическое задание
5.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса.	Учебный кабинет	Практическое задание
6.				Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.	Улица/ учебный кабинет	Практическое задание
7.				Тематическая беседа	2	Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на	Учебный кабинет	Практическое задание

				Практическое занятие		местности.		
8.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании.	Учебный кабинет	Опрос
9.				Практическое занятие	2	Топографические диктанты 3 уровня сложности.	Учебный кабинет	Практическое задание
10.				Практическое занятие	2	Итоговое занятие по блоку знаний «Ориентирование на местности»: составление карты близлежащего леса	Лес	Практическое задание
11.				Соревнования	42	Подготовка и участие в соревнованиях на уровне учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года.	Учебный кабинет, лес	Практическое задание
12.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушье), отравление угарным газом, утопление.	Учебный кабинет	Практическое задание
13.				Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.	Улица/ учебный кабинет	Практическое задание
14.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Ожоги и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма).	Учебный кабинет	Практическое задание
15.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо.	Учебный кабинет	Практическое задание

16.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Итоговое занятие по блоку знаний «Медицинская подготовка»: транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов.	Учебный кабинет, лес	Практическое задание
17.				Тематическая беседа, практическое занятие	2	Специальное личное и групповое (различия, уход, правила выбора и подготовки) снаряжение, туристические узлы (применение и техника вязания).	Учебный кабинет	Практическое задание
18.				Практическое занятие	2	Обрабатывание техники вязания узлов.	Учебный кабинет	Практическое задание
19.				Тематическая беседа, практическое занятие	2	Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.	Лесополоса, учебный кабинет	Опрос
20.				Практическое занятие	2	Отработка техники передвижения через завалы, по открытому пространству.	Лесополоса, учебный кабинет	Практическое задание
21.				Практическое занятие	2	Отработка техники передвижения по сыпучему и скальному грунты, заболоченной местности.	Лесополоса, учебный кабинет	Практическое задание
22.				Тематическая беседа, практическое занятие	2	Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник».	Лесополоса, учебный кабинет	Опрос
23.				Практическое занятие	2	Отработка техники передвижения: переправа вброд, «Маятник».	Лесополоса, учебный	Практическое задание

							кабинет	
24.				Практическое занятие	2	Отработка техники передвижения: переправа на параллельных верёвках, навесная переправа.	Лесополоса, учебный кабинет	Практическое задание
25.				Тематическая беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности, командная страховка.	Лесополоса, учебный кабинет	Практическое задание
26.				Практическое занятие	2	Итоговое занятие по блоку знаний «Специальная туристская подготовка»: работа со специальным снаряжением.	Лесополоса, учебный кабинет	Практическое задание
27.				Тематическая беседа	2	Поход выходного дня: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.	Учебный кабинет	Практическое задание
28.				Тематическая беседа	2	Поход выходного дня: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	Учебный кабинет	Практическое задание
29.				Тематическая беседа	2	Поход выходного дня: проверка и укладка снаряжения	Учебный кабинет	Практическое задание
30.				Практическое занятие	2	Поход выходного дня: передвижение на маршруте	Лесополоса	Практическое здание
31.				Практическое занятие	2	Поход выходного дня: обустройство бивака	Лесополоса	Практическое здание
32.				Практическое занятие	2	Поход выходного дня: сворачивание бивака	Лесополоса	Практическое здание
33.				Тематическая беседа Практическое занятие	2	Поход выходного дня: подготовка отчета о походе	Учебный кабинет	Практическое задание
34.				Практическое	2	Трехдневный поход: выбор места	Учебный	Практическое

				занятие		похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.	кабинет	задание
35.				Практическое занятие	2	Распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	Учебный кабинет	Практическое задание
36.				Практическое занятие	2	Проверка снаряжения	Учебный кабинет	Практическое задание
37.				Практическое занятие	2	Укладка снаряжения	Учебный кабинет	Практическое задание
38.				Тематическая беседа	2	Краеведческие сведения о маршруте похода	Учебный кабинет	Опрос
39.				Практическое занятие	2	Передвижение на маршруте (тактика и техника).	Лес	Практическое задание
40.				Практическое занятие	2	Передвижение на маршруте (тактика и техника).	Лес	Практическое задание
41.				Практическое занятие	2	Выбор места для бивака (ночевки).	Лес	Практическое задание
42.				Практическое занятие	2	Обустройство бивака (кострище, заготовка дров).	Лес	Практическое задание
43.				Практическое занятие	2	Обустройство бивака (расстановка палаток, обустройство туалета).	Лес	Практическое задание
44.				Практическое занятие	2	Приготовление пищи	Лес	Практическое задание
45.				Практическое занятие	2	Выполнение краеведческого задания: оценка состояния воздуха методом биоиндикации. Выбор площадки исследования.	Лес	Практическое задание
46.				Практическое занятие	2	Выполнение краеведческого задания: сбор полевых данных.	Лес	Практическое задание

47.				Практическое занятие	2	Обработка полевых данных. Формулирование выводов.	Лес	Практическое задание
48.				Практическое занятие	2	Уборка места ночлега	Лес	Практическое задание
49.				Практическое занятие	2	Укладка снаряжения и рюкзаков.	Лес	Практическое задание
50.				Практическое занятие	2	Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода	Учебный кабинет	Практическое задание
51.				Практическое занятие	2	Трехдневный поход: подготовка отчета о трехдневном походе	Учебный кабинет	Практическое задание
52.				Тематическая беседа-игра	2	Итоговое занятие: подведение итогов	Учебный кабинет	Опрос, тестирование

Приложение 2

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Тактика пешеходного туризма» Аттестация: промежуточная

Дата проведения: _____ 202 __г. Срок реализации программы: 1 год

Форма проведения: _____ Год обучения: 1___ Группа ____

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка		Уровень развития и воспитанности	Уровень знаний (**В**ысокий, **С**редний, **Н**изкий)
		Основные понятия курса обучения	Принципы оказания первой медицинской помощи	Передвижение по азимуту	Первая медицинская помощь при ожогах	Культура организации самостоятельной деятельности, аккуратность и ответственность при работе, взаимодействие в коллективе	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10							

Педагог дополнительного образования: _____ _____

подпись расшифровка

Приложение 3

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Тактика пешеходного туризма» Аттестация: итоговая

Дата проведения: _____ 202 __г. Срок реализации программы: 1 год

Форма проведения: _____ Год обучения: 1___ Группа ____

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности	Уровень знаний (**В**ысокий, **С**редний, **Н**изкий)
		Специальное личное и групповое снаряжение	Автономное существование в природных условиях.	Подача сигналов бедствия.	Наведение перил для спуска и подъёма	Обустройство места ночлега	Культура организации самостоятельной деятельности, аккуратность и ответственность при работе, взаимодействие в коллективе	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Педагог дополнительного образования: _____ _____

подпись расшифровка

Приложение 4

Оценочные материалы:

Аттестация обучающихся проводится в декабре (середина учебного года)			
Теоретические знания		Практические знания	
Основные понятия курса обучения	Принципы оказания первой медицинской помощи	Проявлять самостоятельность	Проявлять активность
1. Что такое азимут? 2. Что такое тактика и техника прохождения маршрута? 3. Что такое ООПТ?	1. Назовите основные принципы оказания первой медицинской помощи при асфиксии? 2. Назовите основные принципы оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых?	Первая медицинская помощь при ожогах	Передвижение по азимуту
Теоретические знания		Практические знания	
Аттестация проводится в мае (конец учебного года)			
Автономное существование в природных условиях		Взаимодействие в коллективе	Проявление аккуратности
1. Назовите признаки автономного существование в природных условиях. 2. Что вам поможет, выжить в условиях автономного существование в природной среде?		Обустройство места ночлега	Наведение перил для спуска и подъёма