Управление образования и социально-правовой защиты детства
Администрации Балахнинского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Дзержинец»

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » августа 2023г
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО «ДООЦ «Дзержинец»
_____ Мочнев Д.А.
« 31 » августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа туристско-краеведческой направленности

«Юные туристы»

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Разгулина Юлия Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Балахна

2023г.

Содержание

Пояснительная записка.....3
1. Учебный план программы.....8
2. Учебно-тематический план программы Юные туристы.....8
2.1. Учебный модуль 1. Основы туристской подготовки.....8
2.2. Учебный модуль 2. Туристское многоборье.....12
2.3. Учебный модуль 3. Топография и ориентирование.....16
2.4. Учебный модуль 4. Краеведение.....20
2.5. Учебный модуль 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.....23
2.6. Учебный модуль 6. Общая и специальная физическая подготовка.....25
3.Формы аттестации.....27
4.Оценочные материалы.....27
5.Методические материалы.....28
6. Условия реализации программы……..30
6.1. Материально - техническое обеспечение программы.....30
6.2. Список используемых источников.....30
ПРИЛОЖЕНИЯ.....32
Приложение 1 Календарный учебный график.....33
Приложение 2 Вопросы промежуточной аттестации.....39

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа «Юные туристы» является модифицированной программой туристской направленности. Разработана на основе программ для системы дополнительного образования детей (Туризм и краеведение. – М.,: ФЦДЮТиК, 2014).

Актуальность программы обусловлена необходимостью повысить интерес обучающихся к истории родного края, посредством туристско-краеведческой деятельности. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся.

Данный курс призван сформировать у обучающихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Туризм является важнейшим средством воспитания и оздоровления, благодаря своему разнообразию открывает широкие возможности для практической подготовки ребёнка к взрослой жизни.

Направленность программы: туристско-краеведческая, ориентирована на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению истории родного края. Настоящая программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками.

Отличительные особенности программы является ее практическая направленность, которая осуществляется непосредственно в природных условиях. Это требует от обучающихся самостоятельности, мужественности, проявления чувства коллективизма, приобретение исследовательских навыков. В процессе реализации программы используются практико – ориентированные технологии, то есть при проведении занятий учитываются особенности развития и потребности современных

детей и подростков, их опыт, интересы, склонности, устремления, индивидуально-значимые ценности. Процесс обучения построен таким образом, что возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Программа «Юные туристы» имеет модульный принцип построения содержания и организации образовательного процесса. Состоит из шести модулей: «Основы туристской подготовки», «Туристское многоборье», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» и «Общая физическая подготовка»

Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов. Модульный подход позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. За счет использования информационных технологий, программа позволяет повысить информационно-коммуникативную грамотность детей, развить имеющийся у них творческий потенциал, способствует формированию национальной и экологической культуры, развивает творческие возможности и нравственную ориентацию каждого ребенка.

Программа предусматривает возможность внедрение новых технологий с применением электронного дистанционного обучения.

Особенностью дистанционного обучения является интерактивность образовательного процесса, которая заключается в непрерывном взаимодействии всех участников образовательного процесса, где каждый обучающийся в любой период обучения имеет доступ ко всем материалам обучения и к самому педагогу, который, в свою очередь, открыт для обучающегося, как источник опыта в определенной области;

На принципе интерактивности строится индивидуализация образовательного процесса, так как в дистанционном обучении открывается возможность индивидуализировать и персонифицировать процесс обучения. А поскольку фактор времени становится не критичным, ребенок может также выбрать свой темп изучения материала, т.е. может работать по индивидуальной программе, согласованной с общей программой курса.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет, проводятся в форме чат – занятий, видеоконференций. Для таких занятий используются специально разработанные программы (например Zoom Video Communications).

В результате внедрения дистанционных форм обучения в образовательный процесс:

- увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности;
- активизируется самостоятельная деятельность обучающихся;

- создаются комфортные условия для углубленного изучения программы, за счет разнообразия в общении становятся более гармоничными отношения в рамках «педагог – обучающийся», психологическая среда – комфортной, преобладает эффективное (конструктивное) общение.

Адресат программы: программа туристско-краеведческой направленности занятий рассчитана на обучающихся с 10 лет. Прием в детское объединение осуществляется по желанию. И на основании справок о состоянии здоровья. Программа рассчитана на школьников 10-18 лет (4–11 класс). В объединение принимаются без ограничений все желающие. Группы являются смешанными, разновозрастными, но при их формировании обязательно учитываются возрастные, физические и психологических особенностей детей. Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать формированию базовых знаний и умений обучающихся по основам туристско-краеведческой деятельности.

Задачи

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами туризма;

- обучить навыкам преодоления препятствий в походных условиях, безопасности проведения похода, использованию туристского снаряжения по назначению, основам знаний по ориентированию на местности и медицинской подготовке.

- дать обучающимся дополнительные знания по предметам школьной программы, таких как география, история, биология, ОБЖ, физика, математика, литература и физическая подготовка;

- поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся: силу, выносливость и координацию движений;

- способствовать воспитанию бережного отношения к природе и культуре страны,

- способствовать формированию общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, воспитание творческой, самостоятельной, активной личности на основе индивидуальных особенностей в процессе коллективной деятельности.

- содействовать развитию внимательности при выполнении практических упражнений, наблюдательности к предметам и явлениям внешнего мира, творческого воображения в походах и путешествиях.

Воспитательные:

- воспитывать стремления к достижению желаемого результата;

- формировать и развивать личностные качества обучающихся (самостоятельность, целеустремлённость, настойчивость, решительность, самодисциплина);

- воспитывать потребности в самопознании, саморазвитии;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать гуманное отношение к природе, уважение к истории и культуре родного края;

- воспитывать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение учебного года с сентября по май. Время, отведённое на обучение, составляет 216 часов в год из расчёта 6 часов в неделю.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2-3 раза в месяц в выходные, праздничные дни, в каникулярное время проводятся: практические занятия на местности в течение 4-х часов, однодневный поход до 8 часов или многодневные походы. Практические занятия составляют большую часть программы.

Формы обучения

В процессе обучения по программе сочетаются групповая и индивидуальная формы организации работы.

Формами занятий являются: беседы, лекции, практические занятия, встречи с интересными людьми, игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, работа со справочными материалами и картами, подготовка докладов, экскурсии, мастер-классы, соревнования, походы.

Предполагаемый результат

Обучающийся должен знать:

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме;
- виды туризма, и их характеристику;
- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов;
- технику преодоления естественных препятствий;
- перечень туристского снаряжения для совершения походов;
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников;
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания;
- обустройство бивака, установка палаток;
- приготовление пищи на костре, разжигание костра;
- правила соревнований по спортивному ориентированию на местности;
- снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью;
- режим дня туриста, спортсмена;
- виды туристского многоборья, технические этапы пешей дистанции, технику и тактику пешего туристского многоборья, организацию страховки и самостраховки;
- иметь знания по топографии;
- знать условные обозначения на карте;
- знать меры предосторожности при движении и потери;

- историю своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, традициях и культуре;
- историю своей семьи;
- природу родного края;
- необходимость бережного отношения к природному, историческому, культурному наследию, сохранению исторической памяти;
- строение тела и основные функции человеческого организма;
- принципы здорового образа жизни;
- способы укрепления здоровья;
- основные вопросы гигиены, основы рационального питания;
- принципы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общие обязанности участников похода;
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре;
- составлять план похода, график движения группы по маршруту;
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия;
- проходить и выполнять этапы пешей дистанции 1-го класса, выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил;
- осуществлять индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам;
- уметь читать спортивную карту и определять магнитный азимут;
- уметь находить точку стояния и передвигаться по азимуту;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;
- производить вычисления по карте, пользоваться масштабом;
- описывать основные этапы развития населенного пункта;
- систематизировать информацию о родном крае, о своей семье;
- проводить исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- подбирать литературу по заданной теме и пользоваться различными источниками краеведческой информации;
- определять географические координаты и границы населенного пункта;
- оформлять памятки, буклеты, презентации, газеты и др.;
- правильно планировать режим дня;
- оказывать первую доврачебную помощь в полевых условиях;
- грамотно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;

- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды и др.

1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование программы	Всего	Форма промежуточной аттестации/контроля
1	Юные туристы	216	Опрос

2. Учебно-тематический план программы Юные туристы

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика	Форма промежуточной аттестации/контроля
1	Основы туристской подготовки	57	21	36	Опрос
2	Туристское многоборье	45	15	30	Опрос
3	Топография и ориентирование	42	21	21	Опрос
4	Краеведение	24	12	12	Опрос
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18	12	6	Опрос
6	Общая физическая подготовка	30	6	24	Опрос
	Итого	216	87	129	

2.1. Учебный модуль 1. Основы туристской подготовки

Модуль направлен на изучение основ пешеходного и лыжного туризма, безопасного поведения в школе, в лесу, бережной организации туристических стоянок (бивуаков) и охраны природы и приобретения туристских навыков в работе с туристским оборудованием.

Обучение детей по данному модулю дает учащимся возможность ближе познакомится с природой, узнать свой родной город с туристической стороны. Обучающиеся научатся организовывать туристскую стоянку с правилами для туристов, а также экологическими нормами и правилами.

Занятия преимущественно проходят на свежем воздухе на пришкольной территории или в лесном массиве. При неблагоприятных погодных условиях занятия проходят в кабинете или в спортивном зале.

Занятия проводятся в форме: беседы, лекции, игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, презентации, мастер-классы,, наблюдения, походы.

Цель модуля: сформировать у обучающих систему знаний, умений и навыков, необходимых для организации оздоровительных и спортивных походов.

Задачи модуля

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами туризма;
- обучить навыкам преодоления препятствий в походных условиях, безопасности проведения похода, использованию туристского снаряжения по назначению.

Развивающие:

- способствовать формированию общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, воспитание творческой, самостоятельной, активной личности на основе индивидуальных особенностей в процессе коллективной деятельности;
- содействовать развитию внимательности при выполнении практических упражнений, наблюдательности к предметам и явлениям внешнего мира, творческого воображения в походах и путешествиях.

Воспитательные:

- воспитывать стремления к достижению желаемого результата;
- формировать и развивать личностные качества обучающихся (самостоятельность, целеустремлённость, настойчивость, решительность, самодисциплина);
- воспитывать потребности в самопознании, саморазвитии;
- воспитывать гуманное отношение к природе, уважение к истории и культуре родного края;
- воспитывать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Учебно – тематический план учебного модуля 1. Основы туристской подготовки

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водная часть. Знакомство	9	6	3	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
2.	Подготовка к походу	39	15	24	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
3.	Туристские слеты и соревнования	9	-	9	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
	ИТОГО	57	21	36	

Содержание учебного модуля 1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводная часть. Знакомство

Теория: Дисциплина на занятиях и в походе – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Собеседование.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры,

спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Практика: Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Игры на знакомство.

1.2. Подготовка к походу

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе. Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно - тренировочного (спортивного не категорийного) похода.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки 1-3-днсвного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Составление меню и списка продуктов для 1-3дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы,

по заболоченной местности.

1.3.Туристские слеты и соревнования

Практика: Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района. Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме;
- виды туризма, и их характеристику;
- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов;
- технику преодоления естественных препятствий;
- перечень туристского снаряжения для совершения походов;
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников;
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания;
- обустройство бивака, установка палаток;
- приготовление пищи на костре, разжигание костра.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общие обязанности участников похода;
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре;
- составлять план похода, график движения группы по маршруту;
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия.

2.2. Учебный модуль 2. Туристское многоборье

Модуль направлен на изучение туризма как вида спорта: спортивный туризм. В рамках модуля пройдет обучение приёмам работы с альпинистским снаряжением: карабинами, спусковыми устройствами, жумарами, страховочной системы и т.д.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со спортивным туризмом, получить юношеские разряды.

Занятия преимущественно проходят на свежем воздухе на пришкольной территории или в лесном массиве. При неблагоприятных погодных условиях занятия проходят в кабинете или в спортивном зале.

Формы проведения занятий: практическое занятие, мастер-класс, соревнования, беседа.

Цель модуля: способствование развитию физического и тактического мастерства занимающихся спортивным туризмом для результативного и безопасного участия в соревнованиях городского, краевого и всероссийского масштаба и в спортивных походах 1 категории сложности по различным видам спортивного туризма.

Задачи модуля

Обучающие:

- выявление физических способностей обучающихся;
- овладение простейшими туристскими умениями и навыками;
- совершенствование тактической подготовки;
- углублённое изучение и практика судейской подготовки;
- стажировка в качестве судей, зам.руководителей.

Развивающие:

- развитие специальной выносливости.

Воспитательные:

- воспитание навыков общения в коллективе, взаимодействия и работы в малых и больших группах.

Учебно – тематический план модуля 2. Туристское многоборье

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Виды туристского многоборья	3	1	2	Устный опрос, наблюдение
2	Техника и тактика пешеходного туристского	9	3	6	Устный опрос, наблюдение практическое задание
3	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	9	3	6	Устный опрос, наблюдение практическое задание
4	Технические этапы пешеходной дистанции 2- 3 -го класса	9	3	6	Устный опрос, наблюдение практическое задание
5	Техника и тактика прохождения дистанций поисково - спасательных работ	6	3	3	Устный опрос, наблюдение практическое задание
6	Судейская практика на соревнованиях	6	-	6	Устный опрос, наблюдение практическое задание
7	Организация страховки и самостраховки	3	-	3	Устный опрос, наблюдение практическое задание
	ИТОГО	45	13	32	

Содержание учебного модуля 2. Туристское многоборье

2.1. Виды туристского многоборья

Теория: Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практика: Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка), Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований. Практические. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

2.2. Техника и тактика пешего туристского многоборья

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам.

2.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса

Теория: Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практика: Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций.

2.4. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса

Теория: Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса: - длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не

менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200); - короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000); - личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500). Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика: Туристские узлы: грейпвейн, брамшкотовый, австрийский проводник, двойной проводник, узел Бахмана, штык, карабинная удавка, и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

2.5. Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ

Теория: Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Практика: Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

2.6. Судейская практика на соревнованиях

Практика: Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции. Протоколы технических этапов. Предварительная проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

2.7. Организация страховки и самостраховки

Практика: Формирование навыков по организации страховки и само страховки.

Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил. Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах. Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- правила соревнований по спортивному ориентированию на местности;
- снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью;
- режим дня туриста, спортсмена;
- виды туристского многоборья, технические этапы пешей дистанции, технику и тактику пешего туристского многоборья, организацию страховки и самостраховки.

Обучающийся должен уметь:

- проходить и выполнять этапы пешей дистанции 1-го класса, выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил;
- осуществлять индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.

2.3. Учебный модуль 3. Топография и ориентирование

Модуль направлен на приобретение у обучающихся навыков ориентирования на местности, умения работы с компасом и чтения топографических карт (знаков).

Обучение приёмам работы с картой и компасом, ориентирование в пространстве на маршруте, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, топография местности, картография, действия в условиях автономного пребывания на природе.

Занятия преимущественно проходят на свежем воздухе на пришкольной территории или в лесном массиве. При неблагоприятных погодных условиях занятия проходят в кабинете или в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое занятие, мастер-класс, соревнования, беседа, встреча с интересными людьми.

Цель модуля: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий туристским ориентированием.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение основам спортивного ориентирования;
- обучение технической и тактической подготовке по спортивному ориентированию.

Развивающие:

- развитие умений и навыков владения спортивной картой и компасом;
- способствовать укреплению здоровья, физической подготовки;
- развитие саморегуляции: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых и коммуникативных качеств личности;

Учебно – тематический план модуля 3. Топография и ориентирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
2	Условные знаки	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
4	Компас. Работа с компасом	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
5	Измерение расстояний	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
6	Способы ориентирования	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
7	Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
	ИТОГО	42	21	21	

Содержание учебного модуля 3. Топография и ориентирование

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

3.2. Условные знаки

Теория: Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практика: Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

3.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

3.4. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным 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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

3.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины

среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

3.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практика: Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

3.7. Действия в случае потери ориентировки

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

Практика: Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- иметь знания по топографии;
- знать условные обозначения на карте;
- знать меры предосторожности при движении и потери.

Обучающийся должен уметь:

- уметь читать спортивную карту и определять магнитный азимут;
- уметь находить точку стояния и передвигаться по азимуту;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;

производить вычисления по карте, пользоваться масштабом.

2.4. Учебный модуль 4. Краеведение

Данный модуль направлен на изучение истории родного края, знакомство с историей городов Нижегородской области, Содержание краеведческого материала способствует пониманию причинно-следственных связей в природных и экономических процессах и явлениях. Комплексное краеведение поможет усвоению обучающимися основ таких наук, как метеорология, картография, геология, почвоведение, археология, этнография и других наук, которые расширяют общенаучный кругозор обучающихся.

На занятиях обучающиеся посещают музеи и исторические места Нижегородской области.

Форма проведения занятий: беседа, встреча с интересными людьми, экскурсии, игры – путешествия, презентация, работа со справочными материалами и картами, подготовка докладов.

Цель модуля: формирование интереса обучающихся к культурному наследию, историческому прошлому и настоящему Нижегородской области на основе познавательной, практической и исследовательской деятельности.

Задачи модуля

Обучающие:

- ознакомление обучающихся с памятниками, архитектурными зданиями, природными заповедными местами Нижегородской области;
- формирование у обучающихся практические навыки проектно-исследовательской деятельности;
- формирование практические навыки подготовки к публичному представлению результатов краеведческого исследования;
- формирование умение работать с архивными, литературными и другими источниками информации;
- ознакомление со способами сбора, обработки, систематизации материалов и информации.

Развивающие:

- развитие аналитического мышления;
- развитие устойчивости внимания и наблюдательности;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- развитие способности видения и постановки проблемы в области краеведения;

- формирование мотивации обучающихся к самообразованию.

Воспитательные:

- формирование у обучающихся социально-нравственных ориентиров;
- воспитание нравственно-патриотических убеждений у обучающихся;
- воспитание культуры общения и поведения обучающихся, в общественных местах;
- воспитание активной гражданской позиции обучающихся.

Учебно – тематический план учебного модуля 4. Краеведение

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
3	Изучение района путешествия	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
	ИТОГО	24	12	12	

Содержание учебного модуля 4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

4.3. Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в

районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практика: Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

4.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- историю своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, традициях и культуре;
- историю своей семьи;
- природу родного края;
- необходимость бережного отношения к природному, историческому, культурному наследию, сохранению исторической памяти.

Обучающийся должен уметь:

- описывать основные этапы развития населенного пункта;
- систематизировать информацию о родном крае, о своей семье;
- проводить исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- подбирать литературу по заданной теме и пользоваться различными источниками краеведческой информации;
- определять географические координаты и границы населенного пункта;
- оформлять памятки, буклеты, презентации, газеты и др.

2.5. Учебный модуль 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Данный модуль направлен на изучение правил соблюдения личной гигиена юного туриста не только в быту, но и на прогулках, в походах. Обучение основам здорового образа жизни и планированию своего времени и сочетания развлечения и дела в правильных пропорциях, а так же обучение оказания примитивной помощи пострадавшему товарищу (обработка ран, ссадин, изготовление носилок и транспортировка раненного).

Занятия преимущественно проходят на свежем воздухе на пришкольной территории или в лесном массиве. При неблагоприятных погодных условиях занятия проходят в кабинете или в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое занятие, мастер-класс, лекции, беседа, встреча с интересными людьми.

Цель модуля: формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни.

Задачи модуля:

Образовательные:

формирование у обучающихся прочных и осознанных навыков оказания первой доврачебной помощи;

- формирование алгоритма оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера;
- формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- расширение представлений о социально значимых профессиях, направленных на защиту жизни, здоровья и безопасности человека и окружающей среды.
- формирование у обучающихся навыков планировать свое время и сочетать развлечения и дело в правильных пропорциях,

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, гуманного отношения к больным;
- формирование нравственных качеств: милосердие, сострадание, соучастие;
- воспитание коллективизма, чувства ответственности за свои поступки, за жизнь и здоровье окружающих.

Учебно – тематический план модуля 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	3	-	Устный опрос
2	Походная медицинская аптечка	3	3	-	Устный опрос
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
	ИТОГО	18	12	6	

Содержание учебного модуля 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся

спором и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание), Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. 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.

5.2. Походная медицинская аптечка

Теория: Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- основные вопросы гигиены, основы рационального питания;
- состав аптечки для похода;
- принципы и приемы оказания первой доврачебной помощи.

Обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь в полевых условиях;
- грамотно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации.

2.6. Учебный модуль 6. Общая и специальная физическая подготовка

Данный модуль направлен на развитие физических качеств обучающихся, а также оздоровление организма обучающихся за счет физических упражнений. Познакомить обучающихся с влиянием физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья и работоспособность. Знакомство с игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, настольный теннис).

Занятия преимущественно проходят на свежем воздухе на пришкольной территории или в лесном массиве. При неблагоприятных погодных условиях занятия проходят в кабинете или в спортивном зале.

Занятия проводятся в форме: беседы, лекции, практические занятия, мастер – классы, соревнования, эстафеты.

Цель модуля: воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки.

Задачи модуля

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- формирование знаний о строении и функции организма человека.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебно – тематический план модуля 6. Общая физическая подготовка

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	3	-	Устный опрос

2	Общая физическая подготовка	27	3	24	Устный опрос, наблюдение Практическое задание
	ИТОГО	30	6	24	

Содержание модуля 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

6.2. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, еѐ место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Комплекс утренней гимнастики**.** Промежуточная аттестация по модулю.

Планируемые (ожидаемые) результаты модуля:

Обучающийся должен знать:

- сведения о гигиене;
- сведения о строении человеческого организма
- сведения по технике безопасности;
- сведения о технике и тактике различных игровых видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, настольный теннис;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Обучающийся должен уметь:

- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- правильно выполнять физические упражнения;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики и разминку.

3.Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по данной программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Проводится в форме собеседования на первом занятии**.**

Текущий контроль проводится в конце темы в форме устных опросов, наблюдения, практического задания, соревнований.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения каждого модуля в форме ответов на вопросы**.**

Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного и областного уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

4.Оценочные материалы

Уровни освоения программы: минимальный, средний, максимальный.

	Минимальный уровень	**Средний Уровень**	**Максимальный уровень**
Теоретическая подготовка			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Обучающийся частично знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.	Обучающийся знает изученный материал, но с наводящими вопросами	Обучающийся знает изученный материал. Может дать полный четкий ответ
Владение специальной терминологией	Специальную терминологию знает частично	Специальную терминологию знает, но использует её редко	Специальную терминологию знает, осмысленно и правильно её использует
Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой,	Объем усвоенных умений и навыков составляет более ½	Ребенок полностью овладел умениями и навыками, предусмотренными программой, выполняет задания с элементами творчества
Владение	Испытывает серьезные	Владение	Владеет

специальным оборудованием и оснащением	затруднения при работе с оборудованием	оборудованием и оснащением с помощью педагога	оборудованием и оснащением самостоятельно

5.Методические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию и туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Методы обучения

- словесные методы обучения - лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация.
- методы практической работы;
- метод наблюдения - запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка, проведение замеров;
- методы проблемного обучения - эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др;
- метод игры - игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, компьютерные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- наглядный метод обучения – карты, картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Модуль	Виды занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
1	Основы туристской подготовки	Беседа, практическое занятие, поход, соревнования, игра – путешествие,	Словесный, наблюдения, метод проблемного обучения, метод игры, наглядный	Инструкция по организации и проведению туристских походов с обучающимися Презентация «Безопасность», «Бивак», «Виды костров», «Что берем с собой в поход», «Признаки изменения	Ноутбук, проектор, палатка, котелки, тент, рюкзаки, туристские коврики, костровое,

		сюжетно-ролевая игра, мастер – классы		погоды»	аптечка
2.	Туристское многоборье	Беседа, практические занятия, соревнования, мастер- классы	Словесный, наблюдения, метод игры, наглядный	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Правила вида спорта спортивный туризм. Положение о спортивных судьях Презентация «Обязанности судей», «Пешеходная дистанция»	Ноутбук, проектор, карабины, жумар, спусковое устройство, страховочные системы, блок ролик «Навесная», веревки
3.	Топография и ориентирование	Беседа, практические занятия, соревнования, мастер – классы, встреча с интересными людьми, работа со справочными материалами и картами	Словесный, наблюдения, метод проблемного обучения, метод игры, наглядный	Карта района. Карта области. Карты отдельных участков района, Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Карточки топографических знаков. Презентация «Устройство компаса», «Ориентирование на местности без компаса»	Ноутбук, проектор, спилс – карта Нижегородской области, электронная отметка SFR, компас, курвиметр
4.	Краеведение	Беседа, экскурсии, работа со справочными материалам, подготовка докладов, практические занятия, встреча с интересными людьми	Словесный, наблюдения, метод проблемного обучения, метод игры, наглядный.	Презентация «Промыслы Балахны», Карта области, района.	Ноутбук, проектор, спилс – карта Нижегородской области
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Беседа, практические занятия	Словесный, наблюдения, метод игры, наглядный.	Презентация «Первая помощь при ожогах и обморожении», «Первая помощь при отравлении и укусов животных».	Ноутбук, проектор, компаса, аптечка
6.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, практические занятия, соревнования, мастер- классы	Словесный, наблюдения, метод проблемного обучения, метод игры, наглядный	Презентация «Комплекс упражнений утренней гимнастики»	Ноутбук, проектор, Мячи, скакалки

6. Условия реализации программы

6.1. Материально - техническое обеспечение программы

- кабинет;
- палатки, туристические коврики, рюкзаки;
- снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, ролики, каски, веревки, перчатки);
- компаса; курвиметр;
- комплекты спортивных карт;
- система электронной отметки (электронные станции, чипы);
- контрольные пункты (призмы);
- лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
- снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, тенты, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности, фонарики);
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
- секундомеры;
- аптечка и т.д.

6.2. Список используемых источников

6.2.1. Литература для учащихся и родителей

1. Константинов Ю.С., Персин А.И. Словарь туриста и краеведа: учебно-методическое пособие. - М:ООО «Буки - Веди», 2018, 224с.;

2. Онищенко В. Справочник туриста / «ОМІКО», 2007 — (Мир увлечений), 205с.;

3. Крайнов И.В. Рабочая тетрадь по технической подготовке в спортивном ориентировании.- учебное пособие. Омск, 2015.

6.2.2. Литература для работы педагога

1. Дрогонов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. М.:ФЦДЮТиК, 2004, 132с., ил.;

2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М:. Физкультура и спорт, 1990. – 175с., ил.;

3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. 2-е изд. Дополненное. М.:ФЦДЮТиК, 2006, 208с.;

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. 2-е изд. стереотип. М.:ФЦДЮТиК, 2008, 600с., ил.;

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата И доп. – М. Издательство Юрайт, 2017 – 456с.;

6. Константинов Ю. С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие.- М:ФЦДЮТиК, 2008. - 292с., ил.;

7. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие – 2-е издание испр. И доп. – М. Издательство Юрайт, 2017 – 331с.;

8. Константинов Ю.С., Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие М. Издательство Юрайт, 2018 – 401с.

6.2.3. Интернет – ресурсы

http://www.catchingfeatures.com - Тренажер с элементами геймификации, для тренировки памяти и навыков зимнего ориентирования.

http://onlinetestpad.com/ru - Онлайн тесты, опросы, кроссворды. Онлайн конструктор тестов, опросов, кроссвордов.

https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHBwQ/featured - Видеозанятия по туризму. Проект EDUвпоход . «Моя Академия Туризма»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график

Модуль 1. Основы туристской подготовки

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		Теория	практика			
1.	**1.1.Водная часть. Знакомство** Собеседование Дисциплина на занятиях Туристские путешествия, история развития туризма	3		Беседа	Сентябрь	Устный опрос, наблюдение
2.	Воспитательная и оздоровительная роль туризма	3		Беседа	Сентябрь	Устный опрос, наблюдение
3.	Игры на знакомство и сплочение, знакомство с помещением		3	Беседа,	Сентябрь	Устный опрос, наблюдение
4.	**1.2.Подготовка к походу** Личное и групповое туристское снаряжение	3		Беседа	Сентябрь	Устный опрос, наблюдение
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		Беседа, игра-путешествие	Октябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
6.	Питание в туристском походе	3		Беседа	Октябрь	Устный опрос, наблюдение
7.	Туристские должности в группе	3		Беседа, сюжетно ролевая игра	Октябрь	Устный опрос наблюдение, практическое задание
8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	3		Практическое занятие	Октябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
9.	Личное и групповое туристское снаряжение		3	Практическое занятие, игра-путешествие	Октябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		3	Беседа	Октябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
11.	Питание в туристском походе		3	Практическое занятие	Октябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
12.	Туристские должности в группе		3	Беседа	Октябрь	Устный опрос, наблюдение,
13.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий		3	Сюжетно ролевая игра	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
14.	Изучение района похода		3	Беседа	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение,

15.	Составление плана подготовки похода		3	Практическое занятие	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
16.	Разработка маршрута		3	Поход	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
17.	**1.3.Туристские слеты и соревнования** Соревнования по ориентированию		3	Соревнования	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение
18.	**Туристские слеты и соревнования** Соревнования в походе		3	Соревнования	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
19.	**Туристские слеты и соревнования** *Промежуточная аттестация*		3	Соревнования	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
ИТОГО		21	36			

Модуль 2. Туристское многоборье

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		Теория	практика			
1.	**2.1.Виды туристского многоборья** Узлы, действие спортсмена на соревнованиях	1	2	Беседа	Ноябрь	Устный опрос, наблюдение
2.	**2.2.Техника и тактика пешеходного туристского** Тактика работы на технических этапах	3		Беседа	Декабрь	Устный опрос, наблюдение
3.	Приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов		3	Практическое занятие	Декабрь	Устный опрос, наблюдение
4.	Рисовка схем этапов по техническим параметрам		3	Практическое занятие	Декабрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
5.	**2.3.Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса** Понятие «дистанция» «технический этап».Оборудование дистанции	3		Беседа	Декабрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
6.	Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде		3	Практическое занятие	Декабрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
7.	Отработка умений и навыков работы преодоления этапов		3	Практическое занятие, соревнования	Декабрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
8.	**2.4Технические этапы пешеходной дистанции 2- 3 -**	3		Беседа	Декабрь	Устный опрос, наблюдение

	го класса Параметры дистанций пешеходного туризма 2 и 3-го класса					
9.	Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов		3	Практическое занятие, мастер-класс	Декабрь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
10.	Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа		3	Практическое занятие	Январь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
11.	**2.5.Техника и тактика прохождения дистанций поисково - спасательных работ** Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции ПРС	3		Беседа	Январь	Устный опрос, наблюдение
12.	Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах		3	Практическое занятие	Январь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
13.	**2.6.Судейская практика на соревнованиях** Городское краеведческое ориентирование		3	Практическое занятие	Январь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
14.	Соревнования по вязанию туристских узлов		3	Соревнования	Январь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
15.	**Организация страховки и самостраховки** *Промежуточная аттестация*	3		Беседа	Январь	Устный опрос, наблюдение
ИТОГО		45	13	32		

Модуль 3. Топография и ориентирование

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		теория	практика			
1.	**3.1.Понятие о топографической и спортивной карте** Карта. Масштаб	3		Беседа	Январь	Устный опрос, наблюдение
2.	Работа с картами различного масштаба		3	Практическое занятие	Январь	Устный опрос, наблюдение
3.	**3.2.Условные знаки** Топографические и спортивные условные знаки	3		Беседа	Февраль	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
4.	Поиск на местности изображенных на карте объектов		3	Практическое занятие	Февраль	Устный опрос, наблюдение
5.	**3.3.Ориентирование по сторонам горизонта, азимут** Стороны горизонта, Азимут магнитный и истинный	3		Беседа	Февраль	Устный опрос, наблюдение

6.	Построение тренировочных азимутальных треугольников		3	Практическое занятие	Февраль	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
7.	**3.4.Компас. Работа с компасом** Компас, Визирование и визирный луч	3		Беседа	Февраль	Устный опрос, наблюдение
8.	Определение азимута на заданный объект,, движение по азимуту		3	Практическое занятие	Февраль	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
9.	**3.5.Измерение расстояний** Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр	3		Беседа	Февраль	Устный опрос, наблюдение
10.	Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба		3	Практическое занятие	Февраль	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
11.	**3.6.Способы ориентирования** Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк	3		Беседа	Март	Устный опрос,, наблюдение
12.	Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту		3	Практическое занятие	Март	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
13.	**3.7.Действия в случае потери ориентировки** Определение места нахождения	3		Беседа	Март	Устный опрос, наблюдение
14.	Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения *Промежуточная аттестация*		3	Практическое занятие, встречи с интересными людьми	Март	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
ИТОГО		21	21			

Модуль 4. Краеведение

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		теория	практика			
1.	**4.1.Родной край, его природные особенности, история, известные земляки** История своего населенного пункта	3		Беседа	Март	Устный опрос, наблюдение
2.	Знакомство с картой своего района		3	Подготовка к доклада, викторина	Март	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
3.	**4.2.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи** История и культура родного	3		Беседа	Март	Устный опрос, наблюдение

	района					
4.	Музеи и экскурсионные объекты родного района		3	Практическое занятие, встречи с интересными людьми	Март	Устный опрос ,наблюдение, практическое задание
5.	**4.3.Изучение района путешествия** (Сбор краеведческого материала о районе похода	3		Работа со справочными материалами и картами	Апрель	Устный опрос, наблюдение
6.	Обсуждение докладов по району предстоящего похода		3	Подготовка к доклада	Апрель	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
7.	**4.4.Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе** Природоохранительная деятельность туристов	3		Беседа	Апрель	Устный опрос, наблюдение
8.	Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы *Промежуточная аттестация*		3	Практическое занятие, встречи с интересными людьми	Апрель	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
ИТОГО		12	12			

Модуль 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		теория	практика			
1.	**5.1.Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний** Понятие о гигиены	3		Беседа	Апрель	Устный опрос, наблюдение
2.	**5.2.Походная медицинская аптечка** Комплектование медицинской аптечки	3		Беседа	Апрель	Устный опрос, наблюдение
3.	**5.3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма	3		Беседа	Апрель	Устный опрос, наблюдение
4.	Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды		3	Практическое занятие, сюжетно – ролевая игра	Апрель	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
5.	**5.4.Приемы транспортировки пострадавшего**	3		Беседа	Апрель	Устный опрос, наблюдение

	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации					
6.	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. *Промежуточная аттестация*		3	Практическое занятие	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
ИТОГО		12	6			

Модуль 6. Общая физическая подготовка

№	Темы	Количество часов		Форма занятия	Месяц проведения	Форма контроля
		теория	практика			
1.	**6.1.Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений** Краткие сведения о строении человеческого организма	3		Беседа	Май	Устный опрос, наблюдение
2.	**6.2.Общая физическая подготовка** Требования к физической подготовке	3		Беседа	Май	Устный опрос, наблюдение
3.	Комплекс утренней гимнастики Упражнения для рук и плечевого пояса, Упражнения для мышц шеи		3	Практическое занятие	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
4.	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением		3	Эстафета	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
5.	Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики		3	Соревнования	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
6.	Легкая атлетика. Лыжный спорт		3	Эстафета	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
7.	Гимнастические упражнения		3	Эстафета	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
8.	Спортивная игра баскетбол и футбол		3	Практическое занятие	Май	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
9.	Спортивные игры: волейбол, пионербол		3	Практическое занятие	Июнь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание
10.	Подвижные игры и эстафеты. *Промежуточная аттестация*		3	Практическое занятие	Июнь	Устный опрос, наблюдение, практическое задание

ИТОГО	6	24			

Приложение 2

Вопросы промежуточной аттестации

Модуль 1. Основы туристской подготовки

1. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке
2. Особенности приготовления пищи на костре.
3. Весовые и калорийные суточные нормы.
4. Сделать макет различных видов туристских костров: звѐздный, колодец, нодья.
5. Составление плана подготовки к походу.
6. Устройство компаса, правила пользования им.

Модуль 2. Туристское многоборье

1. Применение узлов брамшкотовый, серединный проводник, восьмѐрка.
2. Обязанности главного судьи на соревнованиях?
3. Назовите основные параметры пешеходных маршрутов 2-й (3-й) категории
4. сложности.

Модуль 3. Топография и ориентирование

1. Определить стороны света без часов и компаса.
2. Основы топографии.
3. Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства.
4. Старение карты, ее генерализация.
5. Виды карт

Модуль 4. Краеведение

1. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.
2. Сведения о прошлом г. Балахна. Памятники истории и культуры Балахнинского района
3. Географическое положение Нижегородской области. Рельеф. Полезные ископаемые.

Модуль 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Первая помощь при тепловом ударе?
2. Что входит в состав походной аптечки?
3. Первая помощь при обморожении?
4. Виды носилок?

Модуль 6. Общая и специальная физическая подготовка

1. Основные сведения о строении внутренних органов
2. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность
3. Упражнения для туловища, для ног.

4. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.