

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Вступление**

Образовательная программа «Спортивный туризм», реализуемая в МБОУ СШ №43 , имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей основной средней школы (6-9 классы).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

«Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва),

Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Средняя школа № 43»

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях туристско-краеведческой направленности и спецификой работы учреждения.

**Актуальность программы**

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствованиявоспитание молодого поколения в духе патриотизма, требованиями нормативных документов - Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы" (с изменениями на 30 марта 2020 года)

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к дополнительным занятиям физической культурой и спортом. Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных секциях и кружкахтуристско-краеведческой направленности.

**Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеразвивающая программа «название программы» реализуется

по принципу сетевого партнерства совместно с Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Детский (подростковый) центр «Радуга» и Студенческим отрядом «Помор- Спас» (САФУ).

**Цель программы**

Пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

**Развивающие:**

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико–двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

**Воспитательные:**

-способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

**Отличительные особенности программы**

В основу данной модифицированной программы положены образовательные программы для системы дополнительного образования, это «Юные туристы-краеведы» (автор Ю. С. Константинов), «Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов), «Юные инструкторы туризма» (автор А. Г. Маслов).

Автором-составителем программы «Юный турист» изменено соотношение теоретических и практических занятий в пользу последних. Практическим занятиям уделяется больше времени, т.к. обучающиеся не умеют работать с картой и компасом, более того - ориентироваться на местности. Объем запланированной по плану информации восполняется обучающимися за счет самостоятельно выполненных работ на предложенные темы. Общей и специальной физической подготовке уделяется особое внимание.

Содержание всего курса обучения по программе адаптировано к местным условиям и отвечает требованиям современной педагогики.

**Характеристика обучающихся по программе**

С 12-14 лет ведущим видом деятельности становится общение (со сверстниками), характерным является стремление найти свое место среди сверстников, подростки пытаются утвердиться в новой социальной роли, стараются выйти за рамки школы в другую сферу, имеющую социальную значимость. Поэтому программа предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно - ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

По программе могут обучаться дети в возрасте от 12 до 17 лет, успешно занимающиеся на уроках физической культуры. Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 обучающихся. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек,второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Принаборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу спревышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения впериод обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвоватьв учебных и зачетных мероприятиях.

**Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитаны на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использованы в течение более длительного срока. Один год обучения – 72 часа.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 1 раз в неделю Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (сюжетно-ролевая, логическая) и т. д.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на

занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с

инструментами и оборудованием.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

**Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 1 раз в неделю Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие,экскурсии, лекции, практические занятия, соревнования.

**Ожидаемые результаты и форма их проверки**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

**Критерии оценки результатов:**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

-сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

-постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);

-рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

-привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

-сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

-привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

**Способы оценки результатов:**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Ведущей формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня, возможность сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России».

**Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график**

**Учебно-тематический план**  
1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Практика** | **Теория** | **Всего** |
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | - | 4 | 4 |
| 2 | Понятие о топографической и спортивной карте. | 2 | 2 | 4 |
| 3 | Компас. Работа с компасом. | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Ориентирование по горизонту, азимут. | 4 | 4 | 8 |
| 5 | Узлы и их применение в туризме. | 14 | 2 | 16 |
| 6 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 6 |
| 7 | Организация туристского быта. | 2 | 2 | 4 |
| 8 | Личная гигиена туристов | 0 | 2 | 2 |
| 9 | Безопасность в походах. | 2 | 6 | 8 |
| 10 | Организация похода.Питание в туристском походе. | 4 | 6 | 10 |
| 11 | Первая помощь | 2 | 2 | 4 |
| 12 | Итоговое занятие | 0 | 2 | 2 |
|  | **Всего** | **36** | **36** | **72** |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| № | Месяц, неделя/число | Форма занятия | Кол-во часов | Раздел, тема занятия |
| 1 | 04.09.2021 | лекция | 2 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ |
| 2 | 11.09.2021 | Презентация | 2 | Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. |
| 3 | 18.09.2021 | Работа с картой | 2 | Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. |
| 4 | 25.09.2021 | Практическое занятие | 2 | Понятие о карте. Масштаб и его виды. |
| 5 | 02.10.2021 | Лекция | 2 | Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту |
| 6 | 09.10.2021 | Практическое занятие | 2 | Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности |
| 7 | 16.10.2021 | Лекция | 2 | Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий |
| 8 | 23.10.2021 | Практическое занятие | 2 | Способы ориентирования. Определение разметки маршрута. |
| 9 | 30.10.2021 | Лекция | 2 | Ориентирование по местным приметам. |
| 10 | 06.11.2021 | Практическое занятие | 2 | Ориентирование по местным приметам. Практика. |
| 11 | 13.11.2021 | Лекция | 2 | Узлы и их применение в туризме. |
| 12 | 20.11.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: прямой, проводник |
| 13 | 27.11.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. |
| 14 | 04.12.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка. |
| 15 | 11.12.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: стремя, прусик |
| 16 | 18.12.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка |
| 17 | 25.12.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический |
| 18 | 31.12.2021 | Практическое занятие | 2 | Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный. |
| 19 | 08.01.2022 | Практическое занятие | 2 | Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. |
| 20 | 15.01.2022 | Лекция | 2 | Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. |
| 21 | 22.01.2022 | Практическое занятие | 2 | Горизонтальный и вертикальный маятник. Преодоление препятствий. |
| 22 | 29.01.2022 | Лекция | 2 | Определение места для бивака и организация бивачных работ. |
| 23 | 05.02.2022 | Практическое занятие | 2 | Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. |
| 24 | 12.02.2022 | Практическое занятие | 2 | Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Спортивное снаряжение. |
| 25 | 19.02.2022 | Лекция | 2 | Виды сигналов бедствия. |
| 26 | 26.02.2022 | Практическое занятие | 2 | Правила подачи сигналов бедствия. |
| 27 | 05.03.2022 | Лекция | 2 | Определение погодных условий до и во время проведения похода. |
| 28 | 12.03.2022 | Практическое занятие | 2 | Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. |
| 29 | 19.03.2022 | Лекция | 2 | Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. |
| 30 | 02.04.2022 | Лекция | 2 | Обеспечение группы продуктами питания и водой в походе. |
| 31 | 09.04.2022 | Лекция | 2 | Способы добычи огня и обустройство кострового бивака. |
| 32 | 16.04.2022 | Практическое занятие | 2 | Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения. |
| 33 | 23.04.2022 | Лекция | 2 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. |
| 34 | 30.04.2022 | Практическое занятие | 2 | Первая медицинская помощь в природных условиях. |
| 35 | 14.05.2022 | Лекция, презентация | 2 | Использование лекарственных растений Архангельской области при различных заболеваниях. |
| 36 | 21.05.2022 | Лекция | 2 | Итоговое занятие. |

**Содержание программы**

**1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. **Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

3. **Компас, работа с компасом**

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.

Практические занятия

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.

4. **Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

5. **Узлы и их применение в туризме**  
Виды узлов, отработка вязания узлов.

6. **Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

7. **Организация туристского быта**

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 палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

8. **Личная гигиена туриста**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

9. **Безопасность в походах**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

10. **Организация похода. Питание в туристском походе**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение 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. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

11. **Первая помощь**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, 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.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

12.**Итоговое занятие**  
Подведение итогов работы за год. Анализ выступлений на соревнованиях различного уровня. Предложения по самосовершенствованию в летний период.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Оборудование: Палатки туристские, Рюкзаки туристские, Коврики туристские, , страховочные обвязки, страховочные карабины;

3. Инструменты и расходные материалы: КомпасыВеревкиМедицинская аптечка

Формы реализации: Очная, с использованием дистанционных технологий, на базе скалодрома САФУ.

Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения https://vk.com/club199535921).

**Список информационных ресурсов**

**Список литературы для педагогов**

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

«Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов) - <https://poisk-ru.ru/s56952t2.html>

«Юные инструкторы туризма» (автор А. Г. Маслов) - <https://gigabaza.ru/doc/69373.html>

**Список литературы для детей и родителей**

Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.

Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» : методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. — М.: Академия, 2004.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — 2-е псрсраб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**Электронные образовательные ресурсы**

Интерактивные туристско-краеведческие задания и тренировочные упражнения-

<http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145>

Государственное образовательное учреждениеЯрославской области

"Центр детского и юношескоготуризма и экскурсий"

<https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html>