Отдел образования Администрации

МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Комплексный Центр дополнительного образования»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.С. Самсонова  «28» мая 2020г. | Утверждаю  Директор МБОУ ДОД КЦДО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Бакина  на основании приказа  от «28» мая 2020 г. № 32-ОД |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Идем в поход»**

для детей 12 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: туристско-краеведческое.

Базовый уровень.

Автор-составитель:

Пшенко Алексей Генрихович,

педагог дополнительного образования.

с. Яренск

2020 г.

**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание изучаемого курса
5. Планируемые результаты
6. Формы аттестации обучающихся
7. Условия реализации программы
8. Перечень учебно-методического обеспечения
9. Список литературы
10. Приложения к программе

**1. Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Описание** |
| 1 | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «Комплексный Центр дополнительного образования»  с. Яренск, Ленского района, Архангельской области |
| 2 | Принято,  Дата принятия программы | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
| 3 | Утверждено,  Дата утверждения программы | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
| 4 | Срок реализации программы | 1 год |
| 5 | Автор | Пшенко Алексей Генрихович, педагог дополнительного образования |
| 6 | Территория , год | с. Яренск, Ленского района Архангельской области  2020 год |
| 7 | Тип программы | Общеразвивающая |
| 8 | Направленность | Туристско-краеведческая |
| 9 | Актуальность | Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Указанные выше качества, проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности.  Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи. |
| 10 | Отличительные особенности программы | Программа является комплексной и модульной и включает несколько разделов, что позволяет осваивать смежные разделы туристско-краеведческой деятельности, а это, в свою очередь, предоставляет больше возможностей для самореализации обучающихся. Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):   1. Туристско-технический 2. Физкультурно-оздоровительный 3. Историко-краеведческий   Каждый из модулей предусматривает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений от одной ступени к другой. Программа предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями детей. |
| 11 | Педагогическая целесообразность программы | Педагогическая целесообразность обусловлена подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического и умственного потенциала, что дает возможность обучающемуся проявлять и реализовывать свои способности в туристско-краеведческой деятельности. В процессе занятий по модульной системе осуществляется пошаговый переход получения знаний и умений в соответствии с возрастными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка.  Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности в сложных условиях, правилах применения туристского оборудования, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи. Многие умения и навыки приобретенные в ходе освоения программы имеют прикладной характер. |
| 12 | Цель | Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие в естественных природных условиях, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины, постепенная адаптация к меняющимся природным и техногенным условиям существования. |
| 13 | Задачи | ***обучающие:***  - расширение навыков и приобретение новых умений туристской деятельности;  - формирование представлений о порядке подбора и эффективной эксплуатации туристского снаряжения, инструментов;  - совершенствование навыков автономного выживания в природных условиях;  - расширение навыков оказания первой доврачебной помощи при укусах различных насекомых и их профилактики;  - расширение знаний об истории и природе Ленского района;  ***развивающие:***  - расширение и углубление знаний о наиболее привлекательных для туризма местах Ленского района;  - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  - укрепление здоровья обучающихся;  - формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура, география;  ***воспитательные:***  - воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;  - формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;  - формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;  - воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;  - включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности. |
| 14 | Возраст детей | Программа рассчитана на детей 12 – 15 лет. |
| 15 | Продолжительность занятия | Академический час - 45 минут. |
| 16 | Формы занятий | Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.  Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.  Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности: изготовление макетов, индивидуальные и групповые практические работы, практические задания на местности и др. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.  Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий, основную долю в программе составляют внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования, туристические слеты.  Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008). |
| **17** | **Режим занятий** | 2 часа в неделю |
| **18** | **Ожидаемые результаты** | Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**  - физическое и психическое оздоровление воспитанников;  - воспитание патриотизма и верности своей Родине;  - формирование личного социального опыта;  - приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений, необходимых в походных условиях;  - обладание навыками эффективной организации туристского быта;  - знание способов оказания первой доврачебной помощи при укусах различных насекомых.  -владение навыками эффективного использования туристского снаряжения и поддержания его работоспособности. |
| **19** | **Способы определения результативности** | Походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом проверки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.  По результатам обучения по окончании учебного года обучающиеся получают сертификаты. |
| **20** | **Формы контроля** | Применяются текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков. В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе могут также выступить:  - сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);  - высокий положительный эмоциональный уровень в группе;  - постоянный рост спортивно-технического мастерства;  -рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);  - формирование командного духа. |

**2. Пояснительная записка**

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей 12 – 15 лет.

В данном возрасте происходят глубокие физиологические изменения организма, активно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей. В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению, особенно ярко это проявляется в групповом путешествии. Поэтому, создание «ситуаций успеха», а также формирование позиции «все получится», способствует повышению уверенности в себе, пониманию своей значимости в походной группе, коллективе и обществе. Стремление подростка к самостоятельности может эффективно поддерживаться за счет ненавязчивых опосредованных советов, предложений о помощи, личных примеров действий, которыми наполнен любой поход.

**Концепция программы:**

В последние годы в Российской Федерации запущен в работу целый ряд программ оздоровительной направленности, такие как «Здоровье нации», «Здоровое питание – здоровье нации» и др. Это вызвано тем, что подрастающее поколение, замыкаясь на виртуальном мире, основанном на современных технологиях, с одной стороны ограничивается в моральном, социальном, патриотическом воспитании и развитии, а с другой, в силу слабой физической активности, получает ухудшение здоровья. Кроме того, возросшие опасности катастроф, эпидемий природного и техногенного характера заставляют задуматься о более активной подготовке детей и подростков к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Актуальность:**

Активное познание окружающей действительности, выступая основным видом деятельности подрастающего поколения, строится на категориях «интересно – неинтересно». Туризм, в этом плане, обладает особой притягивающей силой, это социальное явление, которое интересно для детей разных возрастов, и в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно личности подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Становясь чертами личности, указанные выше качества проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности. Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

**Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Идем в поход» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности.

**Новизна**:

Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, с целю их изучения, тренировки туристских навыков и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Планирование и организация походов должны учитывать возраст и интересы детей. Планирование походов должно вестись с учетом учебной нагрузки в школе, проведение предпочтительно в каникулы: летние, осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

**Цель программы:**

Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие в естественных природных условиях, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины, постепенная адаптация к меняющимся природным и техногенным условиям существования.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие **задачи:**

***обучающие:***

- расширение навыков и приобретение новых умений туристской деятельности;

- формирование представлений о порядке подбора и эффективной эксплуатации туристского снаряжения, инструментов;

- совершенствование навыков автономного выживания в природных условиях;

- расширение навыков оказания первой доврачебной помощи при укусах различных насекомых и их профилактики;

- расширение знаний об истории и природе Ленского района;

***развивающие:***

- расширение и углубление знаний о наиболее привлекательных для туризма местах Ленского района;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление здоровья обучающихся;

- формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура, география;

***воспитательные:***

- воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;

- формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;

- воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;

- включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие **разделы (модули):**

1. Туристско-технический
2. Физкультурно-оздоровительный
3. Историко-краеведческий

В основу данной программы положены примерные (типовые) программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», одобренные и утвержденные Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также типовая программа «Юные туристы-краеведы», г. Москва, «ФЦДЮТиК», 2006 год. Нормативной базой выступили: Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о детских объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования».

**Срок реализации программы:** 1 год (34 учебных недели).

**Форма организации занятий**

Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности: изготовление макетов, индивидуальные и групповые практические работы, практические задания на местности и др. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий, основную долю в программе составляют внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования, туристические слеты.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

**Режим занятий:** 2 часа в неделю.

**Определяемые результаты**

Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников;

- воспитание патриотизма и верности своей Родине;

- формирование личного социального опыта;

- приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений, необходимых в походных условиях;

- обладание навыками эффективной организации туристского быта;

- знание способов оказания первой доврачебной помощи при укусах различных насекомых;

-владение навыками эффективного использования туристского снаряжения.

**Контроль.** Собственно, походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом отработки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.

В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе «Школа туризма» могут выступить:

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

- высокий положительный эмоциональный уровень в группе;

- постоянный рост спортивно-технического мастерства;

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

- формирование командного духа.

**Инструментарий для оценивания результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов применяются текущая, промежуточная и итоговая аттестация, которые реализуются через разнообразные формы:

- Опрос (письменный, устный);

- Тематические проверочные работы;

- Тематические практические работы;

- Туристические прогулки (походы);

- Соревнования туристско-спортивной направленности;

- Туристические слеты.

**Разноуровневость.**

Базовый уровень.

**3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | **Туристско-технический** | | | | |
| 1.1 | Тема 1 Возведение укрытий из подручных средств | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, практическая работа |
| 1.2 | Тема 2 Выбор палатки, особенности конструкции | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 1.3 | Тема 3 Полезные инструменты для организации туристского быта | 5 | 1 | 4 | Опрос, практическая работа, |
| 1.4 | Тема 4 Ножи для похода | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 1.5 | Тема 5 Походные пилы, особенности конструкции и использования | 3 | 1 | 2 | Опрос, Практическая работа |
| 1.6 | Тема 6 Основы заточки походного инструмента | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 1.7 | Тема 7 Использование шнура Paracord в походе | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 1.8 | Тема 8 Разведение костра в неблагоприятных условиях | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 1.9 | Тема 9 Особенности ориентирования на местности без карты и компаса | 4 | - | 4 | Практическое занятие на местности |
| 1.10 | Тема 10 Особенности выбора темпа движения группы в пешем походе | 2 | - | 2 | Практическое занятие на местности |
| 1.11 | Тема 11 Веревочная лестница: способы изготовления и применение | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| 1.12 | Тема 12 Преодоление водных препятствий на маршруте, выбор и особенности способов | 4 | - | 4 | Практическое занятие на местности |
| 2. | **Физкультурно-оздоровительный** | | | | |
| 2.1 | Тема 1 Развитие и совершенствование физических качеств в подготовке туриста | 10 | - | 10 | Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений |
| 2.2 | Тема 2 Таблетки и вещества для очистки воды | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| 2.3 | Тема 3 Продукты, применяемые в походном питании | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 2.4 | Тема 4 Как избежать обезвоживания в походе | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.5 | Тема 5 Укусы клещей: профилактика и первая помощь | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2.6 | Тема 6 Укусы пчел, ос: профилактика и первая помощь | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2.7 | Тема 7 Укусы пауков: профилактика и неотложная помощь | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3. | **Историко-краеведческий** | | | | |
| 3.1 | Тема 1 Реки Ленского района в его истории | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 3.2 | Тема 2 Земляки – Герои военных действий | 2 | 1 | 1 | Опрос |
|  | **Итого:** | 64 | 16 | 52 |  |
| **Контрольные (зачетные ) занятия:** | 4 | | |  |
| **Всего:** | 68 | | |  |

**4. Содержание изучаемого курса**

Туристско-технический раздел

Тема 1: «Возведение укрытий из подручных средств»

Выбор места для укрытия. Средства постройки временного укрытия. Способы скрепления материалов. Теплоизоляция укрытия. Защита от ветра и дождя.

Тема 2: «Выбор палатки, особенности конструкции»

Основные свойства палатки. Материалы, применяемые при изготовлении палаток. Вес палатки. Форма купола. Каркас. Водонепроницаемость. Дверные проемы. Применение палатки в разные сезоны.

Тема 3: «Полезные инструменты для организации туристского быта»

Потребности в инструментах в условиях автономии. Инструменты для получения огня. Инструменты для добычи воды. Инструменты для устройства укрытия. Инструменты для защиты от животных. Инструменты для добычи и приготовления пищи. Мульти инструмент. Носимый аварийный запас – НАЗ.

Тема 4: «Ножи для похода»

Меры безопасности при использовании ножа в путешествии. Потребности в ноже для похода. Подбор ножа по свойствам: твердость стали, сопротивление износу, устойчивость к коррозии, эргономика. Виды стали для ножей. Уход за ножом.

Тема 5: «Походные пилы, особенности конструкции и использования»

Меры безопасности при использовании пил. Пила – ножовка. Складные ножовки. Ручная цепная пила. Струнная пила. Как правильно свалить дерево.

Тема 6: «Основы заточки походного инструмента»

Меры безопасности при заточке походного инструмента. Средства и приспособления для заточки ножей. Использование подручных средств для заточки. Основные приемы заточки.

Тема 7: «Использование шнура Paracord в походе»

Что такое Paracord? Виды браслетов выживания из Paracord и другие формы плетения из данного шнура. Паракордовая граната. Применение Paracord при движении по маршруту, при оборудовании бивака, при преодолении переправ, при приготовлении пищи, оказании первой доврачебной помощи,

Тема 8: «Разведение костра в неблагоприятных условиях»

Сложные метеоусловия для разведения огня. Меры безопасности при разведении костра в неблагоприятных условиях. Подготовка растопки. Ингредиенты для растопки. Поиск сухой древесины. Защита огня от осадков. Подготовка настила на снегу или влажной почве. Запас дров.

Тема 9: «Особенности ориентирования на местности без карты и компаса»

Что значит сориентироваться на местности? Изучение местности. Особенности рельефа. Определение сторон горизонта. Запоминание местности, метки на маршруте. Оценка пройденного расстояния и времени.

Тема 10: «Особенности выбора темпа движения группы в пешем походе»

Необходимость ускорения и замедления темпа движения группы. Способы ускорения темпа движения. Определение степени перегрузки. Принципы дыхания при ускорении темпа движения по маршруту.

Тема 11: «Веревочная лестница: способы изготовления и применение»

Материалы, применяемые для изготовления. Виды веревочных лестниц. Узлы для крепления ступенек. Порядок связывания элементов лестницы. Крепление лестницы к опоре. Варианты применения веревочной лестницы.

Тема 12: «Преодоление водных препятствий на маршруте, выбор и особенности способов»

Необходимость преодоления водных преград в путешествии. Способы преодоления водных препятствий. Техника безопасности на водных переправах. Техника и тактика движения при преодолении реки вплавь. Изготовление плавательных средств. Поиск брода. Страховка на водных переправах.

Физкультурно-оздоровительный раздел

Тема 1: «Развитие и совершенствование физических качеств в подготовке туриста»

Значение быстроты и ловкости в физической подготовке туриста. Общая и специальная выносливость. Кислородная недостаточность. Анаэробные реакции. Связь выносливости с деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методы развития быстроты, силы и выносливости. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости.

Тема 2: «Таблетки и вещества для очистки воды»

Отравление водой, и как его избежать в походе. Виды химических таблеток для очистки воды. Принцип действия химических таблеток и порядок применения. Использование веществ для очистки воды.

Тема 3: «Продукты, применяемые в походном питании»

Консервированные продукты. Зерновые продукты. Сохранение продуктов в походе. Сушеные (обезвоженные) продукты. Что можно сушить? Макаронные изделия.

Тема 4: «Как избежать обезвоживания в походе»

Выведение жидкости из организма. Признаки обезвоживания. Способы сохранения жидкости в организме. Компенсация потерь жидкости. Планирование запасов и расхода источников жидкости в походе.

Тема 5: «Укусы клещей: профилактика и первая помощь»

Активность клещей. Профилактика укусов клещей. Первая помощь при укусе. Болезни, вызываемые клещами. Клещевой энцефалит. Болезнь Лайма.

Тема 6: «Укусы пчел, ос: профилактика и первая помощь»

Активность пчел, ос. Профилактика укусов пчел, ос. Симптомы укуса. Первая помощь при укусе. Извлечение жала.

Тема 7: «Укусы пауков: профилактика и неотложная помощь»

Наиболее опасные пауки: Черная вдова, Паук-бродяга, Тарантул и др. Симптомы укуса пауком. Первые неотложные действия. Последствия укусов.

Историко-краеведческий раздел

Тема 1 «Реки Ленского района в его истории»

Вычегодские берега – территориальная основа Яренска. Вычегда – путь в Сибирь. Яреньга – транспортная артерия лесозаготовительной отрасли. Малые реки Ленского района.

Тема 2 «Земляки – Герои военных действий»

Гражданская война – бои за Яренск. Жители Ленского района ушедшие и не вернувшиеся с Великой Отечественной войны. Александр Петрович Седунов - Герой Советского Союза. История памятников Героям.

**5. Планируемые результаты**

В результате обучения по программе у ребенка:

- будут расширены навыки и приобретены новые умения туристской деятельности;

- будут сформированы представления о порядке выбора и подготовки места для временного укрытия;

- будут расширены навыки использования подручных предметов для строительства укрытия, установки палатки;

- будут сформированы навыки работы с походным инструментом;

- будут совершенствоваться навыки автономного выживания в природных условиях, включая неблагоприятные факторы;

- будут расширены и углублены знания о наиболее привлекательных для туризма местах Ленского района;

- будет формироваться представление о развитии основных физических качеств туриста;

- будут развиваться основные физические качества и повышаться функциональные возможности организма;

- будет укрепляться здоровье;

- будут формироваться метапредметные связи с дисциплинами школьной программы: физическая культура, окружающий мир;

- будут воспитываться волевые личностные качества: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- будет сформировано уважительное отношение к окружающей природной среде;

- будет развита потребность поддержания здорового образа жизни;

- будут развиты нравственно-коммуникативные качества личности.

По завершении изучения курса ребенок должен **знать:**

- требования по подбору места для установки временного укрытия;

- основные свойства при подборе палатки;

- состав материалов палатки;

- критерии подбора инструментов в поход;

- правила безопасного обращения с колюще-режущим инструментом в походе;

- интересные места для посещения в туристических целях;

- об особенностях организации привалов и ночлегов в зависимости от времени года;

- какие вещества наиболее эффективны для очистки и обеззараживания воды;

- меры профилактики укусов опасных насекомых в походе;

- имена Героев войн из Ленского района и их боевые заслуги;

- названия основных рек Ленского района;

**уметь:**

- эффективно использовать подручные средства для постройки временного укрытия;

- организовывать туристский быт;

- эффективно использовать туристское снаряжение;

- подбирать нож по наиболее ценным свойствам;

- находить сухую древесину в условиях дождя (снега);

- правильно выбирать и применять упражнения для развития силы различных групп мышц;

- выполнять специальные упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы выносливости;

**владеть:**

- способностями по защите укрытия от ветра и влаги;

- готовностью к коллективным действиям при установке палатки;

- способностями по преодолению водных преград, поиску бродов, изготовлению плавательных средств;

- навыками использования шнура Paracord;

- способностями по поддержанию огня в неблагоприятных условиях погоды;

- способностями по оказанию первой доврачебной помощи при укусах опасных насекомых;

- представлениями о предметах наиболее эффективных в качестве растопки;

- способностями к ускорению темпа движения по маршруту;

**6. Формы аттестации обучающихся**

Результативность обучения и реализации программы определяется в рамках текущей, промежуточной и итоговой аттестации (контроля).

Текущий контроль организуется в виде контрольных опросов, сдачи практических нормативов, выполнения практических работ, учебно-тренировочных туристических прогулок.

Промежуточный контроль осуществляется по мере изучения материала каждого раздела (модуля), и организуется в форме выполнения контрольных заданий, участия в туристическом слете и туристско-спортивных соревнованиях, конкурсах по краеведению.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и организуется через анализ достижений по текущей и промежуточной аттестации и учебно-контрольной туристической прогулки.

**7. Условия реализации программы**

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в кабинете туризма. Информационными ресурсами выступает литература по тематике туризма; Интернет-сайты, учебные фильмы. В кабинете организовано представление тематических схем, карт, плакатов. Широко применяются технические средства представления информации: ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия проводятся в кабинете туризма, тренажерном зале, площадке ГТО, в ФОК, а также в полевых условиях при организации туристических прогулок. В процессе занятий широко используется имеющееся туристическое снаряжение. Наличие связей с библиотекой, музеем, пожарной частью позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

**Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования Пшенко Алексей Генрихович имеет первую квалификационную категорию. Один раз в три года проходите обучение на курсах повышения квалификации. Соответствует должности педагог дополнительного образования.

Педагогом предусмотрена работа по индивидуальным образовательным маршрутам с одаренными детьми и детьми с ОВЗ.

**8. Перечень учебно-методического обеспечения программы**

При реализации программы используется оборудование и туристское снаряжение:

- спортивный инвентарь;

- медицинская аптечка;

- палатка;

- компас;

- верёвки для наведения переправ;

- страховочная система;

- рюкзак;

- спальный мешок;

- туристический коврик;

- надувная резиновая лодка;

- спасательный жилет.

- набор кострового оборудования (огниво, тренога);

- складной столик;

- котел для приготовления пищи;

- налобный фонарь;

- малая саперная лопатка;

- ноутбук;

- мультимедиа проектор.

Методическое обеспечение программы включает: лекционные разработки, задания для практических работ, презентации, учебные фильмы, фонд оценочных средств.

**9. Список литературы**

* 1. Основная для педагога

1. Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Ю.А. Киреева— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14289.html.

2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [текст] / под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24с.

3. Основы туризма (Ростуризм) : учебник / О.И. Писаревская под ред. и др. — Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. — 374 с.

* 1. Дополнительная для педагога

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.С. Константинов— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2009.— 392 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>.

6. Новиков В.К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.К. Новиков— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2014.— 177 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/46509.html.

7. Основы выживания в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Шевчук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбур: Уральский федеральный университет, 2016.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65957.html.

8. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>.

9. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., раздел «Приготовление пищи: походное костровое и кухонное имущество» подготовлен Лукояновым П.И. [Электронный ресурс] - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.— Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/pitanie.htm>.

* 1. Литература для обучающихся

1. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер. – 3-е изд., с изм. И доп. – М.: Профиздат, 1985. – 272 с.

2. Сафронов В.И. «10 писем Робинзону» [Электронный ресурс]: М.: Физкультура и спорт, 1983. – Режим доступа: <https://royallib.com/book/safonov_vladimir/10_pisem_robinzonu.html>.

3. «Энциклопедия туриста» [Электронный ресурс]: / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред), А.Х.Абуков, Ю.Н.Александров, и др. — Электрон. текстовые данные.— М:, Большая российская энциклопедия, 1993. – 607 с. – Режим доступа: <http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_c.htm>.

1.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной

сети «Интернет»

1. Все о туризме. Туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://tourlib.net/>

2. Сайт «SURVINAT. Энциклопедия выживания» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://survinat.ru/>

3. Сайт «Путь экстрима и выживания в природе и городе» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.extreme-voyage.ru/

**10. Приложения к программе**

**Приложение 1**

Основные понятия программы

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Бахилы — мешки из какой-либо плотной ткани, надеваемые поверх обуви и предохраняющие ее от чрезмерного увлажнения.

Бивак, бивуак – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревка – это сплетенное или крученое крепежное изделие, сделанное из натуральных или искусственных волокон.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготовляются из синтетических (капроновых, нейлоновых) прядей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Иглу — зимнее жилище эскимосов куполообразной формы, сложенное из снежных блоков. Высота около 2 м, диаметр 3-4 м. Большая часть пространства внутри иглу занята лежанкой из снега, покрытой шкурами. Свет в иглу проникает через толщу стен, иногда через окна из озерного льда или тюленьих кишок. Отапливается и освещается иглу плошками-жирниками.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в 42 условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

ПВХ — это искусственное полотно смешанного состава. Аббревиатура расшифровывается как поливинилхлорид.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Пимы — на севере Европейской части России и в Западной Сибири русское название зимней обуви местных народов — высоких (до паха) сапог из камусов (шкур с ног оленя) мехом наружу; они называются также бакари (на севере Красноярского края) и торбаза (в Якутии).

Пищевая раскладка – это перечень продуктов, необходимых для всей группы на все время похода.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Практические занятия на местности, туристская прогулка – непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта и его окрестности.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – 44 кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, верёвки и т.п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Трут — тлеющий от упавшей искры материал, употребляемый при высекании огня ударом огнива о кремень. Трут получали из разнообразной ветоши и поверхностной части плодового тела гриба трутовика.

Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства

Туристский поход (маршрут) – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Туристское снаряжение - предметы и материалы для организации быта в походных условиях, средства передвижения, а также походная одежда и обувь

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте.

Тактика прохождения маршрута - совокупность средств и приемов направленных на быстрое, с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью движение туристической группы.

Унты — название меховой обуви. У эвенков — короткая обувь из оленьих камусов (шкур с ног). Внутри — на меховой подкладке, подошвы из стриженных оленьих шкур. Длинные унты стягиваются под коленом вздержкой. Унтами также называют пимы или торбаса (меховые сапоги) и обувь фабричного производства из кожи, собачьих шкур и пр.

Флис — искусственный аналог шерсти. За счет полой структуры волокон материал отлично сохраняет тепло и в то же время не препятствует выходу конденсата наружу.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами

Чум — русское название переносного жилища у ненцев Европейской части России и народов Сибири. Чум — конической формы, в плане круглый или слегка овальный (диаметр по полу 3-8 м). Сооружается из 30-50 жердей. Зимой покрывается сшитыми в полотнища шкурами оленя, летом — вываренной берестой, иногда парусиной или мешковиной. Вход завешивается шкурами. В центре находится очаг, по обе стороны от входа — места для спанья (на пол застилают бересту, циновки из ивовых прутьев и сухой травы, поверх — оленьи шкуры).

Шпагат – это крученые изделия из волокон, которые предназначены для разового применения.

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д.

**Приложение 2**

Фонд оценочных средств

Перечень контрольных вопросов

1. Какие требования следует учитывать при выборе места для укрытия?
2. Какие подручные средства наиболее подходят для постройки временного укрытия?
3. Чем эффективнее всего скреплять элементы укрытия?
4. Как лучше защитить укрытие от ветра и влаги?
5. Назовите основные свойства туристской палатки.
6. Из каких материалов делается палатка?
7. Как улучшить водонепроницаемость палатки?
8. Как подобрать палатку по сезону и условий похода?
9. От каких критериев зависит выбор инструментов в поход?
10. Назовите основные инструменты для добычи и поддержания огня.
11. Что такое мульти инструмент?
12. Что следует включить в носимый аварийный запас?
13. Какие меры безопасности при обращении с ножом в походе следует соблюдать?
14. Какие наиболее важные свойства ножа вы знаете?
15. Назовите несколько видов стали для ножей
16. Как недостатки может иметь ручная струнная пила?
17. Какие преимущества у ручной цепной пилы?
18. Что наиболее эффективно использовать для заточки походного инструмента?
19. Что такое Paracord?
20. Какие факторы наиболее всего усложняют получение и поддержание огня в походе?
21. Где искать сухую древесину?
22. Какие предметы наиболее эффективны в качестве растопки?
23. Что позволяет определить стороны горизонта без карты и компаса?
24. Какие эффективные способы ускорения темпа движения группы вы знаете?
25. Назовите варианты веревочной лестницы.
26. По каким признакам следует искать брод через реку?
27. Как проявляется качество выносливости в пешем походе.
28. Какими упражнениями можно повысить выносливость туриста?
29. Назовите наиболее простые и эффективные упражнения для развития силы мышц рук, ног, пресса, спины.
30. Какие вещества наиболее эффективны для очистки и обеззараживания воды?
31. Какие качества продуктов питания важны для условий похода?
32. Какие меры профилактики укусов клещей вы знаете?
33. Каковы симптомы укуса пчелы (осы)?
34. Назовите реки Ленского района в порядке убывания размеров.
35. Кого из военных Героев земляков вы знаете?

Практические задания для учебно-проверочного похода

1. Выберите и подготовьте место для установки временного укрытия.

2. Выберите и подготовьте место для установки палатки.

3. Используйте подручные предметы в качестве инструментов для устройства укрытия, организации костра.

4. Отработка навыков работы с инструментом в походе.

5. Отработка навыков заточки походного инструмента в полевых условиях.

7. Отработка навыков плетения браслета выживания.

8. Подготовка растопки в сложных погодных условиях.

9. Разведение костра в условиях дождя (снегопада).

10. Порядок изучения местности при ориентировании.

11. Организация переправы через водную преграду.

12. Подбор упражнений для развития силы мышц рук, ног, пресса, спины.

13. Использование различных веществ для очистки и обеззараживания воды в условиях похода.

14.Осмотр тела и одежды в качестве профилактики укусов клещей.

15. Отработка навыков обустройства бивака, ночлега