Отдел образования Администрации Мишкинского района

МКУДО «Мишкинская ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристко-краеведческой направленности

«Юный турист»

Срок реализации: 1 год

2022 г.

1. **Комплекс основных характеристик программы.**
   1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** туристко-краеведческая.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Распоряжения правительства РФ от 31.03 2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утверждѐн приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г., №196);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 года №09-3242;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации (воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

**Актуальность программы.** Актуальность данной дополнительной [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

В туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление, развитие, красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость [взаимопомощи](https://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/), дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

Особенности этой программы: деятельный подход к образованию, воспитанию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучения детей, относящихся к основной группе здоровья. Комплектация состава туристско-краеведческого объединения происходит из обучающихся 12-14 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек.

**Срок реализации**: 1 год.

**Объем программы**: 72 часа.

**Форма обучения**: коллективная, очная.

**Уровень программы** – стартовый (ознакомительный).

* 1. **Цели и задачи программы. Планируемые результаты.**

**Основная цель программы**: способствовать развитию физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, самореализации социальной адаптации, оздоровлению, творческой развитию личности учащихся.

***Задачи программы:***

***Воспитательные***

* Бережное отношение к окружающей среде  и любовь к природе.
* Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры,  преодоление экстремальных походных условий,  привить здоровый образ жизни.

***Обучающие***

* Привитие туристических приемов и навыков;
* Приобщение к исследовательской поисковой работе;
* Применение экологических знаний;
* Практическое применения ОБЖ;
* Применение знаний краеведения.

***Оздоровительные***

* Укрепление здоровья детей.
* Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
* проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Метапредметные:**

* проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

**Предметные:**

* использовать разученные игры для своего досуга;
* знать оздоровительную роль туризма;
* иметь понятие о личном и групповом снаряжении;
* знать, как готовиться к походу;
* знать, как оказать первую доврачебную помощь;
* учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
* уметь пользоваться картой и компасом;
* уметь организовать бивак;
* уметь ориентироваться в лесу;
* уметь преодолевать простейшие препятствия;
* уметь выполнять простейшие строевые приемы и движения.
  1. **Рабочая программа.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер | Название раздела программы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Основы гигиены и ПМП | 10 | 7 | 3 | Зачет |
| 3 | Туристский быт и снаряжение | 10 | 8 | 2 | Зачет |
| 4 | Топография и ориентирование | 12 | 7 | 5 | Зачет |
| 5 | Физическая подготовка | 10 | 5 | 5 | Зачет |
| 6 | Специальная туристская подготовка | 10 | 5 | 5 | Зачет |
| 7 | Природа | 8 | 4 | 4 | Зачет |
| 8 | Краеведение | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| Итого | | 72 | 42 | 30 |  |

**Содержание программы**Раздел 1. Введение  
Тема 1. Вводное занятие. Количество часов: теория –2.  
Теория: Описание: Что такое туризм? История туризма. Туристские значки.

Раздел 2. Основы гигиены и ПМП.

Тема 1. Возможные опасности в походе. Теория – 1.

### Теория: Истоки опасностей в походах. Основные факторы возникновения опасностей в походах. Возможные опасности в походах.

Тема 2. Личная гигиена туриста. Теория -1.

Теория: мытье тела, стирка одежды, требования к личной гигиене туриста.

Тема 3. Походная медицинская аптечка. Теория – 1Теория: Что должно быть в аптечке каждого туриста. Формирование аптечки. Требования к упаковке. Минимальный список необходимых лекарств в походе

## Тема 4. Отравления. Ожоги. Отморожения. Теория -1, практика-1.

### Теория: Отравления. Виды отравлений. Первая медицинская помощь. Лечение ожогов и обморожений. Ожоги. Классификация ожогов. Степени ожогов. Первая медицинская помощь. Обморожения. Характер и степени обморожения. ПМП.

Практика: оказание первой медицинской помощи.

Тема 5.Порезы и раны. Нагноения. Теория – 1, практика – 1.

## Теория: Порезы. Причины. ПМП. Раны. Причины ран. Патогенез. Классификация ран. Симптомы ран. Диагностика. Лечение ран. Гнойные раны. Общие сведения. Причины. Симптомы гнойных ран. Осложнения. Диагностика. Лечение гнойных ран.

Практика: оказание первой медицинской помощи.

## Тема 6. Потертости и мозоли. Теория – 1.

Теория: Профилактика потертостей, опрелостей, мозолей. Первая помощь при потертостях, мозолях. Причины.

### Тема 7. Приемы транспортировки пострадавшего, практика – 1.

### Практика: Способы извлечения и перемещения пострадавшего.

Если пострадавший находится в сознании. При извлечении пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника. Способы перемещения пострадавшего до транспорта или в безопасное место.

Тема 8. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Теория – 1.

Теория: Определения. Виды. ПМП. **Перелом ключицы. Перелом рёбер.**  **Перелом позвоночника.**

Раздел 3. Туристский быт и снаряжение.

##### Тема 1. Туристское снаряжение. Теория – 1.

##### Теория: **Одежда.** [**Обувь**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/odezhda-obuv/turisticheskaya-obuv/). [**Рюкзак**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/aksessuary/riukzak/). [**Спальник**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/aksessuary/spalnyi-meshok/). **Походный коврик.** [**Посуда**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/turisticheskaia-posuda/). [**Фонарь**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/pokhodnyi-fonar/). [**Палатка**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/palatki/). **Туристический навигатор.**

Тема 2. Установка палаток. Размещение в них вещей. Теория – 1.

### Теория: Установка палатки. ПОХОДНЫЕ ПАЛАТКИ. Сборка палатки. Штормовые оттяжки и их фиксация.

Тема 3. Костры, их типы. Теория – 1, практика – 1.

Теория: Виды костров, предназначения. Правила разведения.

Практика: практическая работа.

Тема 4. Костровое хозяйство. Теория – 1 .

Теория: Определения. Оборудование. Использование.

Тема 5. Ремонтный набор. Теория – 1, практика – 1.

### Теория: Мультитул. Армированный скотч. Репшнур. Нитки. Иглы. Английские булавки. Проволока. Заплатки. Клей. Ремнабор для горелки

Практика: практическая работа.

Тема 6. Бивуак. Теория – 1.

Теория: основные функции и требования к бивуаку. Составные элементы бивуака. Бивуачное снаряжение.

Тема 7. Питание в туристском походе. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Энергозатраты в походе и их восполнение Химический состав и калорийность пищи Дневной рацион питания Составление раскладки Продукты для похода Распределение и учет продуктов Упаковка, хранение и транспортировка продуктов Питание на маршруте Приготовление пищи в походных условиях Раскладка продуктов. Плавающая раскладка Витамины и медикаментозные препараты Водно-солевой режим Добыча и очистка воды Контроль за физическим состоянием участников похода.

Практика: практическая работа.

Раздел 4. Топография и ориентирование.

Тема 1. Карты и их классификации. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: *Классификация карт по масштабу. По пространственному охвату. Классификация карт по содержанию. Тематические карты.* Топографические.

Практика: практическая работа.

Тема 2. Условные знаки топокарт. Теория – 1. Практика – 1.

## Теория: Легенда карты. Площадные топографические знаки. Линейные. Внемасштабные условные знаки (точечные). РАСЦВЕТКА КАРТ (УСЛОВНОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ НА КАРТЕ ЦВЕТОМ). УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ

Практика: практическая работа.

Тема 3. Отображение местности на карте. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площад­ные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснитель­ные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщен­ные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки вы­сот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической кар­те. Характеристика местности по рельефу.

Практика: практическая работа.

Тема 4. Масштабы. Расстояния. Практика – 1.

Практика - Понятие масштаба и его виды. Формы выражения масштаба. Именованный масштаб. Линейный масштаб. Точность масштаба

Определение масштаба.

Тема 5. Чтение карты. Теория – 1. Практика – 1.

Тема 6. Ориентирование по горизонту. Азимут. Теория – 1.Практика – 1.

Теория: 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. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомер­ную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспорти­ром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азиму­тальных треугольников.

Практика: практическая работа.

Тема 7. Компас и правила работы с ними. Теория – 1. Практика – 1.

Теория - Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращении 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 засечки. Техника выполнения засе­чек компасом Адрианова и жидкостным. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: опреде­ление азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по ази­муту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Практика: практическая работа.

Раздел 5. Физическая подготовка.

Тема 1. Организм человека, его строение. Теория – 1. Практика -1.

Теория: Кровеносная система: сердце, сосуды. Опорно-двигательная система: связки, мышцы. Дыхательная система: легкие. Нервная и пищеварительная система. Обмен веществ.

Практика: практическая работа.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм в целом. Теория – 1. Практик -1.

Теория: Движения – основа жизни. Значение движения.

Практика: практическая работа.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Теория – 1.Практика – 1.

Теория: **Диагностика при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Врачебный контроль, как условие допуска, его содержание и периодичность. Система организации врачебного контроля.**

**Практика; практическая работа.**

Тема 4.Субъективные данные самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Параметры нагрузки. *Субъективные показатели. Самочувствие. Усталость. Аппетит.*

**Практика; практическая работа.**

Тема 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Определения. Отличия.

**Практика; практическая работа.**

Раздел 6. Специальная туристская подготовка.

Тема 1. Туристские должности в группе. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Руководитель группы.  Заместитель руководителя. Заведующий хозяйством (завхоз). Санинструктор. Ответственный за дневник.

**Практика; практическая работа.**

Тема 2. Движения группы на маршруте. Теория – 1.Практика – 1.

Теория: Порядок движения группы на маршруте, скорость движения и режим по­ходного дня на равнинной местности.

Практика: **практическая работа.**

Тема 3. Преодоление естественных препятствий. Теория -1, практика– 1.

Теория: правила преодоления естественных препятствий (лес, овраги, реки и т.д.)

Практика: **практическая работа.**

Тема 4. ТБ при проведении походов. Теория -1, практика– 1.

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

Практика: **практическая работа.**

Тема 5. Виды туризма. Теория -1, практика – 1.

Теория: Теория: Виды туризма: рекреационный; лечебно-оздоровительный; познавательный; деловой; спортивный; этнический; религиозный; транзитный;

Образовательный и т.д.

Практика – практическая работа.

Тема 6. Узлы, применяемые в туризме. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: встречный узел, узел «Грейпвайн», брамшкотовый узел, академический узел, узел «простой проводник», «узел восьмерка» и т.д.

Практика – практическая работа.

Раздел 7. Природа.

Тема 1. Лекарственные и ядовитые растения. Теория – 1. Практика-1.

Теория: Общая характеристика растений проявляющих угнетающее действие на ЦНС. Растения обладающие стимулирующим действием на ЦНС. Общая характеристика растений, действующих преимущественно на периферическую нервную систему (ПНС). Общая характеристика растений, проявляющих вяжущее, обволакивающее и противовоспалительное действие. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И СИСТЕМУ КРОВИ. Ядовитые грибы и съедобные.

Практика – практическая работа.

Тема 2. «Зеленая аптека». Теория – 1. Практика – 1.

Теория: подробная характеристика лекарственных растений.

Практика – практическая работа.

Тема 3. Виды экологического туризма. Теория – 1. Практика – 1.

## Теория: подробная характеристика экологического туризма. **Научный экологический туризм. Познавательный экотуризм. Рекреационный туризм. Цели и основные принципы.** Виды отдыха, ошибочно принимаемые за экотуризм. Популярные направления.

Практика – практическая работа.

Тема 4. Витамины. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: Содержание, общие ведения, [названия и классификация витаминов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B#%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2), а[нтивитамины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B#%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B), поливитамины, применение витаминов.

Практика – практическая работа.

Раздел 8. **Краеведение.**

Тема 1.Географическое положение и природные особенности Мишкинского района. Теория – 1. Практика – 1.

Практика – практическая работа.

Теория: климат, природные условия, расположение, рельеф, реки, озера

Тема 2. Население области. Административное деление. Известные люди Мишкинского района. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: численность, этнический состав. Административное деление. Известные люди Мишкинского района

Тема 3. Основные отрасли промышленности и [сельского хозяйства](https://pandia.ru/text/category/selmzskoe_hozyajstvo/). Теория – 1. Практика – 1.

Теория: растениеводство, животноводство.

Практика – практическая работа.

Тема 4 Экология Мишкинсокого района. Теория – 1. Практика – 1.

Теория: природные условия Мишкинсокого района

Тема 5. Поход – 3.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер | Название раздела и темы программы | Дата проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма текущего контроля |
| 1 | Введение |  | 2 | Вводное занятие | Беседа | Опрос |
| 2 | **Основы гигиены и ПМП** |  | 1 | Возможные опасности в походе | Игра | Опрос |
|  |  |  | 1 | Личная гигиена туриста | Рассказ | Тестирование |
|  |  |  | 1 | Походная медицинская аптечка | Беседа | Опрос |
|  |  |  | 2 | Отравления. Ожоги. Обморожения | Игра, беседа | Практическое задание |
|  |  |  | 2 | Порезы и раны. Нагноения | Беседа | Практическое задание |
|  |  |  | 1 | Потертости и мозоли. Опрелости. | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 1 | Приемы транспортировки пострадавшего | Беседа | Практическое задание |
|  |  |  | 1 | Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы | Беседа | Опрос, зачет |
| 3 | **Туристский быт и снаряжение** |  | 1 | Туристское снаряжение | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 1 | Установка палаток. Размещение в них вещей | Игра | Опрос |
|  |  |  | 2 | Костры, их типы | Беседа, | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 1 | Костровое хозяйство | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 2 | Ремонтный набор | Беседа | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 1 | Бивуак | Беседа | Тестирование |
|  |  |  | 2 | Питание в туристском походе | Беседа | Тестирование, зачет |
| 4 | **Топография и ориентирование** |  | 2 | Карты и их классификации | Беседа | Опрос |
|  |  |  | 2 | Условные знаки топокарт | Беседа | Опрос |
|  |  |  | 2 | Отображение местности на карте | Игра | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 1 | Масштабы. Расстояния | Игра | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 1 | Чтение карты | Игра | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | Ориентирование по горизонту. Азимут | Беседа | Тестирование, практическое задание |
|  |  | . | 2 | Компас и правила работы с ними | Игра | Практическое задание, зачет |
| **5** | **Физическая подготовка** |  | 2 | Организм человека, его строение | Рассказ | Анкетирование |
|  |  |  | 2 | Влияние физических упражнений на организм в целом | Рассказ | Анкетирование |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль | Беседа | Практическое задание, опрос |
|  |  |  | 2 | Субъективные данные самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля | Беседа | Практическое задание, опрос |
|  |  |  | 2 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка | Игра | Практическое задание, опрос |
| 6 | **Специальная туристская подготовка** |  | 2 | Туристские должности в группе | Игра | Анкетирование |
|  |  |  | 2 | Движения группы на маршруте | Игра | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | Преодоление естественных препятствий | Игра | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | ТБ при проведении походов | Беседа | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 1 | Виды туризма | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 1 | Узлы, применяемые в туризме | Игра | Практическое задание  Зачет |
| **7** | **Природа** |  | 2 | Лекарственные и ядовитые растения | Рассказ | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | «Зеленая аптека» | Рассказ | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | Виды экологического туризма | Рассказ | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | Витамины | Рассказ | Опрос, практическое задание  Зачет |
| 8 | **Краеведение** |  | 2 | Географическое положение и природные особенности Мишкинского района | Рассказ | Опрос, практическое задание |
|  |  |  | 2 | Население области. Административное деление. Известные люди Мишкинского района | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 2 | Основные отрасли промышленности и [сельского хозяйства](https://pandia.ru/text/category/selmzskoe_hozyajstvo/) | Рассказ | Опрос |
|  |  |  | 2 | Экология Мишкинсокого района | Игра | Практичекое задание |
|  |  |  | 3 | Поход |  | зачет |
| Итого | |  | 72 ч |  |  |  |

1. **Комплекс организационно – педагогических условий.**

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Первое полугодие | С 15.09.2022 г. по 31.12.2022 г. (15 учебных недель) |
| Каникулы | С 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г. |
| Второе полугодие | С 09.01.2023 г. по 31.05.2023 г. (21 учебная неделя) |
| Промежуточная аттестация | С 25.05.2023 г. по 31.05.2023 г. |

# Формы текущего контроля/промежуточной аттестации: зачет (в конце изучения раздела). Промежуточная аттестация проходит по окончании первого полугодия в декабре и по окончании реализации программы.

# Материально – техническое обеспечение : кабинет, карты

# Информационное обеспечение: [tourism.gov.ru›data/File/news\_file…turizma.pdf](https://tourism.gov.ru/data/File/news_file/2014/PISAREVSKIY_Osnovi%20turizma.pdf); <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html>, <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/>, <http://library.oreluniver.ru/polnotekst/Uhebn_izd/2015/Artemova_osn_vidy_turizma.pdf>, <https://tourlib.net/books_tourism/artemova7.htm>, <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html>, http://elib.fa.ru/ebook/basics\_of\_tourism.pdf/download/basics\_of\_tourism.pdf

[**https://kpfu.ru/portal/docs/F821851759/Organizaciya.i.provedenie.uchebnykh.polevykh.geologicheskikh.praktik.pdf**](https://kpfu.ru/portal/docs/F821851759/Organizaciya.i.provedenie.uchebnykh.polevykh.geologicheskikh.praktik.pdf)**,**

[**https://podrukzak.ru/news/pervaya\_meditsinskaya\_pomoshch\_v\_pokhode/**](https://podrukzak.ru/news/pervaya_meditsinskaya_pomoshch_v_pokhode/)**,**

[**https://cenyvaptekah.ru/articles/pervaya-medicinskaya-pomoshh-v-poxode-cg**](https://cenyvaptekah.ru/articles/pervaya-medicinskaya-pomoshh-v-poxode-cg)**,**

[**https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/**](https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/)**,**

[**zaural.pro**›mishkinskij-rajon](https://zaural.pro/mishkinskij-rajon/)

**Методические материалы. Методы обу**ч**ения:** рассказ, объяснение, беседа, практические методы, опрос, работа с книгой, демонстрация, дидактическая игра, частично-поисковый, проблемный, исследовательский. (см.прил.1). **Методы воспитания: убеждение, бе**с**ед**а, мотивация, стимулирование.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);

- технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);

- технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств); - технология коллективной творческой деятельности (организация сов-местной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход)

**Оценочные материалы:** Эффективность реализации программы определяется методом выявления результативности: 1. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной программе «Турист-инструктор» (по Е.В.Степанову). 2. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительным образовательным программам за учебный год. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Формирование познавательного потенциала личности учащегося: 4.1. Анализ текущей и итоговой успеваемости. 4.2. Методика изучения оценки развития приемов запоминания («20 слов» тест М.Г. Бархатовой). 4.3. Карта самооценки учащимися и оценки педагога компетентности учащегося.

**Список литературы**

* 1. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования / З.А. Каргина. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 96 с.
  2. Щетинская А.И. Теория и практика современного дополнительного образования детей: Учеб. пособие (гриф УМО) / А.И. Щетинская, О.Г. Тавстуха, М.И. Болотова. – Оренбург, 2006. – 404 с.
  3. Соколова Н.А. Педагогика дополнительного образования детей: Учеб. пособие / Н.А. Соколова. – Челябинск.: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2010. – 304 с.
  4. Гатаулина С.Ю. Туризм как объект научного исследования / В сборнике: Наука сегодня сборник научных трудов по материалам VII международной практической конференции: в 4 частях. Научный центр «Диспут», 2019. -С.37-39.
  5. Дуздибаева А.С. Современное состояние российского туризма [Текст] / А.С. Дуздибаева // Молодой ученый. – 2018. - №7. – С.390-393.
  6. Шпилько С.П. Классификация видов туризма: от теории к практике / Вестник Национальной академии туризма. 2019. - №1. - С.9-15.
  7. Черевичко Т.В. Экономика туризма. М., 2019 – 374 с.

**Приложение 1**

*Игры и эстафеты:* игры с мячом (с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием). Эстафеты: встречные и круговые, с препятствиями, с переноской и собиранием предметов, переноска груза, прыжки и бег в различных сочетаниях. Игры на развитие координации, сообразительности, внимания.

*Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции (30,60,100 метров), бег по пересеченной местности (2,3,5 км). Интервальный и переменный бег, метание гранаты, прыжки в высоту и длину.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон. Практические занятия по специальной физической подготовке.

*Упражнения на выносливость*: бег по пересеченной, равнинной, заболоченной местности в умеренном темпе на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору», по песку, по кочкам. Туристские однодневные и многодневные походы и марш-броски. Плавание. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на скорость*: бег на дистанции 30,60,100 метров с высокого и низкого старта. Бег на месте в различном темпе, с поднятием бедра. Семенящий прыжковый бег, а так же бег боком и спиной вперед. Развитие ловкости и прыгучести, прыжки по кочкам. Акробатические элементы: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на развитие равновесия и на гимнастическом бревне. Переправа по бревну через овраг, ручей и канаву, переправа по качающемуся бревну, элементы скалолазания.

*Игры*: баскетбол, футбол, гандбол, бадминтон с имитацией падения, с применением сложных двигательных заданий, с проявлением координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы*: отжимания, сгибания и разгибания рук от пола, в упорах, из упора лежа с отталкиванием от пола. Приседания на одной и обеих ногах. Упражнения на определенные группы мышц: туловища, рук, ног.

*Упражнения, развивающие гибкость, мышцы:* Ходьба: с выпадом, скрестным шагом, пружинистые приседания, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами, наклоны туловища вперед, в стороны, назад. Упражнения парные с сопротивлением на гибкость, растяжение, подвижность суставов. Движения туловищем: круговые, повороты. Расслабление мышц при взмахе вперед, назад и в стороны.