

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

Департамент образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа №** **63 с углубленным изучением отдельных предметов»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа принята на заседании  педагогического совета  Протокол № 1от 29.08.2024 | Утверждено  Приказом директора  МБОУ «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»  Безруковой Е.И.  Приказ № 261 – ОД  от 29.08.2024 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Туристско – краеведческой направленности

**«Клуб детского туризма «Рифей»**

(базовый уровень)

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Возраст детей: 14-16 лет

Составитель:

Апраксимов Сергей Петрович,

Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2024

# Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 10 |
| 3. | Календарный учебный график | 10 |
| 4. | Рабочая программа | 11 |
| 5. | Содержание рабочей программы | 13 |
| 6. | Оценочные материалы | 15 |
| 7. | Методические материалы | 16 |
| 8. | Условия реализации программы | 16 |
| 9. | Список литературы и электронные ресурсы | 17 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Клуб детского туризма «Рифей»» имеет туристско – краеведческую направленность и разработана с целью реализации создаваемых новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» для детей 14 – 16 лет, имеющих базовый уровень знаний о детском туризме.

Программа разработана в соответствии c основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.
* Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
* Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
* Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
* Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
* Устав МБОУ «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов».
* Программа развития МБОУ «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов».

**Актуальность программы**.

Актуальность данной программы объясняется тем, что сформированная в Советское время усилиями районных и областных центров детско-юношеского и профсоюзного туризма прослойка населения, участвовавшая в организованных выездах на природу, обладавшая культурой обращения с природной средой, теоретической и практической подготовкой по данному виду спорта, была практически брошена на произвол судьбы в постсоветское время, вплоть до недавних времён.

Так же, в последние годы наблюдается тенденция к росту числа детей с функциональными отклонениями в состоянии здоровья. Научные данные свидетельствуют о том, что снижение вдвое и более двигательной активности после поступления в школу вызывает резкое ухудшение здоровья, снижение работоспособности и быструю утомляемость детей. Одним из путей выхода из данной ситуации является регулярные занятия в туристическом кружке. В туристических походах ребята не только закаляют организм и овладевают туристическими навыками, но и познают природу родного края, его историю, знакомятся с памятниками культуры. Все это помогает формировать у детей чувство патриотизма и активную гражданскую позицию.

Кроме того, занятия туризмом помогают воспитывать у детей культуру поведения в условиях нахождения на природе, обучать основам неотложной доврачебной помощи и, по мере необходимости, вовлекать их в профессиональную спортивно-туристическую среду с возможностью получения разрядов в различных областях данного спорта.

**Актуальность программы** является ее комплексная составляющая, когда на протяжении всего обучения, обучающиеся получают навыки и опыт по основам пешеходного туризма и навыкам выживания в природной среде и при ЧС.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Цели и задачи программы**

**Цель:**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к   творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Освоить основные виды туризма и выявить их особенности и специфику;

Выявить основные требования к тому или иному виду туризма: физические, психологические, волевые, технические и пр.;

Сформировать умения следовать устным инструкциям;

Сформировать умение работать в коллективе.

**Развивающие:**

Развивать творческие способности;

Развивать память, внимание, воображение, кругозор, логику;

Развивать образное и логическое мышление, тактику и стратегию действий, инициативу.

Развивать у обучающихся способность работать руками, приучать к точным движениям пальцев, развивать мелкую моторику рук,

Развивать физические качества: силу, координацию, быстроту, ловкость, выносливость;

**Воспитательные:**

Воспитывать трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от совместной работы, чувство взаимопомощи.

Воспитать чувство товарищества, чувство локтя, умение взаимодействовать, работать в коллективе;

Воспитывать любовь к Родине, истории, природе своего края;

Воспитывать экологическое мышление;

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации походов и соревнований, навыки поведения в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера. Программа ориентирует на получение профессий спасателя, пожарного, высотника. Освоение данной программы готовит юношей к успешному прохождению службы в рядах вооруженных сил России.

**Возраст детей.** Программа адресована учащимся 14 – 16 лет. Дети в объединении дополнительного образования набираются по потребности и своему желанию, на основании заявления родителей (законных представителей).

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа), в неделю - 2 часа.

# Формы и режим занятий.

Основной формой учебного процесса являются практические и теоретические занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, академический час равен 40 минутам.

Обучение на занятиях осуществляется в группе, парами и индивидуально.

Весь курс делится на теоретическую и практическую части.

Время занятий – 40 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы занятий (групповые,**  **индивидуальные)** | **Год обучения** | **Кол-во занятий в неделю** | **Продолжительность занятий** | **Кол-во учебных**  **недель** |
| Групповые занятия | 2024-2025 | 2 | 40 мин | 72 |

**Прогнозируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,

- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

- в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе обучения, отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Клуб детского туризма «Рифей», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# Виды выполнений итоговой работы

Промежуточная аттестация – поход на местность с выполнением бивака, стрельба по мишеням, построение и шаг в рамках военно – патриотической подготовки.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Вводное занятие** | 1 | 1 | - |
| 2 | **Основы туристской подготовки** | 4 | 2 | 2 |
| 3 | **Основы медицинской и психологической подготовки** | 6 | 2 | 4 |
| 4 | **Топография и ориентирование** | 20 | 5 | 15 |
| 5 | **Краеведение и основы экологической грамотности** | 10 | 4 | 6 |
| 6 | **Военно – патриотическая подготовка** | 20 | 4 | 16 |
| 7 | **Походы, экскурсии, соревнования** | 10 | 4 | 6 |
| 8 | **Промежуточная аттестация** | 1 | - | 1 |
| **ИТОГО** | | 72 | 22 | 50 |

# Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | | **ноябрь** | | | | | **декабрь** | | | | | | **январь** | | | | | **февраль** | | | | | **март** | | | | | **апрель** | | | | | | **май** | | | | **Всего часов** |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | **36** |  |
| 1 год | **2**  **К** | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 1 | **1** | **72** |

**Условные обозначения**

|  |  |
| --- | --- |
| К | Комплектование групп |
|  | Введение занятий по расписанию |
|  | Каникулярный период |
|  | Занятия в каникулярный период |
| 1 | Промежуточная аттестация |

**Рабочая программа**

**72 часа в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Неделя** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **Вводное занятие** | | | | | | |
| 1. | сентябрь | 1 | Организационное собрание. Понятия: туризм, турист, виды и категории туризма. Режим дня | 1 | - | 1 |
|  | **Основы туристской подготовки** | | | | |
| 2. | 2 | Укладка рюкзака. Практика.  Туристское снаряжение: коллективное (групповое), личное, рем набор. Характеристика снаряжения. | 1 | 1 | 2 |
| 3. | 3 | Техника и тактика пешеходного туризма. Порядок движения группы. | - | 1 | 1 |
| **Основы медицинской и психологической подготовки** | | | | | | |
| 4. | октябрь | 1 | **Мед подготовка**: Коллективная и индивидуальная аптечка: состав, требования. | 1 | - | 1 |
| 5. | 2 | ПП аллергических реакциях. ПП при ожогах и обморожениях. | 1 | - | 1 |
| 6. | 3 | ПП при отравлениях, при укусах насекомых, ядовитых змей. | - | 1 | 1 |
| 7. | 4 | ПП при клинической смерти. ПП при утоплении. | - | 1 | 1 |
| 8. | ноябрь | 5 | Причины травматизма и разбор ситуаций их возникновения. ПП при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях. Наложение повязок: чепец, на предплечье, локтевой, коленный суставы, дезо, брюшная полость и грудная клетка. | - | 2 | 2 |
|  | **Топография и ориентирование** | | | | |
| 9. | 1 | **Элементы топографии**: план и карта; виды карт, масштабы: численный, линейный. Условные знаки, отображение рельефа на местности, определение крутизны склонов по карте. | 2 | 4 | 6 |
| 10. | 2 | Определение расстояний на карте и на местности. Способы определения расстояний до объекта, его высоты. | 2 | 4 | 6 |
| 11. | 3 | Ориентирование на местности. Компас, азимут, работа с компасом и картой. Ориентирование без компаса: по часам, по астрономическим объектам, растениям и др. признакам. | 1 | 4 | 5 |
| 12. | декабрь | 4 | Занятие по обобщению материала. | - | 3 | 3 |
|  | **Краеведение и основы экологической грамотности** | | | | |
| 13. | 1 | **Краеведение** Охрана окружающей среды. Охраняемые территории Нижегородской области. Государственный природный заповедник «Керженский». Введение в социальную экологию. | 1 | 2 | 3 |
| 14. | 2 | Что такое МКК? Подготовка к майскому походу: снаряжение. Проверка и ремонт снаряжения. Раскладка и закупка продуктов. | 1 | 2 | 3 |
| 15. | 3 | Сигналы бедствия: костры, знаки, сигнальные средства, сигнальное зеркало. Правила подачи сигналов. Носимый аварийный запас (НАЗ). | 1 | 1 | 2 |
| 16. | январ  ь | 4 | Практическое занятие. Team-building. | 1 | 1 | 2 |
|  | **Военно – патриотическая подготовка** | | | | |
| 17. | 1 | Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. | 1 | 2 | 3 |
| 18. | 2 | Огневая подготовка. | 1 | 2 | 3 |
| 19. | февраль | 3 | Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по3. | 1 | 2 | 3 |
| 20. | 4 | Шеренга. Одна, две шеренги. | 1 | 2 | 3 |
| 21. |  | | | | |
| 22. | 5 | Двух шереножный строй. Практические занятия в строю. | - | 1 | 1 |
| 23. | 6 | Вооружение и боевая техника Вооруженных Сил России | - | 1 | 1 |
| 24. | 7 | «Отработка навыков пользования противогазом и ОЗК» | - | 1 | 1 |
| 25. | март | 8 | Транспортировка «раненых» | - | 1 | 1 |
| 26. |  | | | | |
| 27. | 9 | Снаряжение магазина патронами | - | 1 | 1 |
| 28. | 10 | Сборка и разборка автомата | - | 1 | 1 |
| 29. | 11 | Профессия – Родину защищать | - | 2 | 3 |
|  |  | **Походы, экскурсии, соревнования** | | | | |
| 30. | апрель | 1 | Организация туристского похода. План, цели, определение района похода, комплектование группы. Обязанности руководителя и членов группы. Обязанности дежурных. | 1 | 1 | 2 |
| 31. | 2 | Сооружение и виды временных убежищ: шалаши, навесы, вигвам, бивачный мешок, тепловой экран. Сооружение и виды временных убежищ: снежные ямы, иглу. | 1 | 1 | 2 |
| 32. | 3 | Ядовитые животные и растения. Лекарственные растения. | 1 | 1 | 2 |
| 33. | 4 | Обеспечение водой и пищей в автономных условиях. Способы очистки воды, съедобные растения и животные. | 1 | 1 | 2 |
| 34. | май | 5 | Туристические узлы: восьмерка, проводник, восьмерка проводник, двойной проводник, | - | 1 | 1 |
| 35. | 6 | Туристические узлы: прямой, шкотовый, брам-шкотовый. | - | 1 | 1 |
| 36 |  |  | Промежуточная аттестация | - | 1 | 1 |
| **Всего часов:** | | | | **22** | **50** | **72** |

**Содержание рабочей программы**

**Вводное занятие**

*Теория.*Отбор учащихся. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила техники безопасности и пожарной безопасности. План работы объединения. Форма одежды, экипировка для похода.

**Основы туристской подготовки**

*Теория*. Туристские путешествия, история развития туризма.

Основы туристской подготовки. Понятия: туризм, турист, виды и категории туризма. Костры, виды костров. Добывание огня в автономных условиях

Организация туристского похода. План, цели, определение района похода, комплектование группы. Техника и тактика пешеходного туризма. Порядок движения группы. Режим дня. Туристское снаряжение: коллективное (групповое), личное, рем набор. Характеристика снаряжения. Организация бивачных работ. Выбор места под стоянку. Организация питания в походе. Соотношение белков, жиров, углеводов. Упаковка и хранение продуктов. Раскладка продуктов, меню. Обязанности руководителя и членов группы. Обязанности дежурных. Преодоление различных препятствий: завалы, густой лес, овраги, болота, водные преграды. Переправы. Бивак. Сооружение и виды временных убежищ: шалаши, иглу, снежные ямы, навесы, вигвам, бивачный мешок, тепловой экран.

*Практика.* Подготовка и организация путешествия. Расчет продуктов и особенности их упаковки. Разведение костра.Укладка рюкзака. Приготовление пищи в полевых условиях. Туристические узлы: восьмерка, проводник, восьмерка- проводник, прямой, шкотовый, брам-шкотовый, двойной проводник, стремя, удавка, штык, схваты, встречные, булинь, маркировочный. Их использование.

**Основы медицинской и психологической подготовки**

*Теория*

Использование лекарственных средств. Коллективная и индивидуальная аптечка: состав, требования. Мед подготовка: ПМП при клинической смерти. ПМП при отравлениях. ПМП при укусах насекомых, ядовитых змей, аллергических реакциях. ПМП при ожогах и отравлениях. ПМП при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях. ПМП при утоплении. Психологические основы: отношения в группе, поведение лидера, конфликтные ситуации. Способы транспортировки пострадавшего. Поведение в условиях автономии: психологические основы, первоочередные действия.

*Практика Наложение* повязок: чепец, на предплечье, локтевой, коленный суставы, брюшная полость и грудная клетка.

**Топография и ориентирование**

*Теория* Элементы топографии: план и карта; виды карт, масштабы: численный, линейный. Определение расстояний на карте и на местности. Условные знаки, отображение рельефа на местности, определение крутизны склонов по карте.

*Практика:* Компас, азимут, работа с компасом и картой. Ориентирование без компаса: по часам, по астрономическим объектам, растениям и др. признакам. Способы определения расстояний до объекта, его высоты.

**Краеведение и основы экологической грамотности**

**Краеведение**

*Теория* Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

История и культура Нижегородской области

*Практика* Туристские возможности области.

Краеведческие объекты Нижегородской области.

**Организация экологической работы. Наблюдения за природой**

*Теория* Наблюдения в природе. Введение в социальную экологию. Охрана окружающей среды.

*Практика* Охраняемые территории Нижегородской области. Государственный природный заповедник «Керженский».

**Военно – патриотическая подготовка**

*Теория* Огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы в движении. Шеренга.

*Практика* Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Огневая подготовка. Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по3. Двух шереножный строй. Практические занятия в строю. «Отработка навыков пользования противогазом и ОЗК». Снаряжение магазина патронами. Сборка и разборка автомата.

**Походы, экскурсии, соревнования**

Отработка теоретических знаний и умений в реальных условиях, умения работать и действовать в команде. Что такое МКК? Подготовка к майскому походу: снаряжение. Проверка и ремонт снаряжения. Подготовка к майскому походу: раскладка и закупка продуктов. Подведение итогов майского похода. Составление отчета о походе.

**Промежуточная аттестация.**

Итоговое контрольное занятие.

**Оценочные материалы**

В ходе учебного процесса проводится промежуточная аттестация обучающихся в виде проверки теоретических знаний и преобразования их в практические навыки после каждого раздела курса. Проверка и закрепление знаний, так же, происходит и во время практических занятий

Критерии оценивания уровня усвоения учебного материала

**Высокий уровень:**

обучающийся преобразовывает теоретические знания в практические действия;

обучающийся комбинирует практические приёмы в соответствии с обстановкой, для достижения поставленной цели;

последовательно распределяет действия;

проявляет инициативу в ходе участия в занятиях, тренировках, походах;

инициативно участвует в создании и сохранении традиций коллектива;

владеет терминологией и может правильно её применять;

**Средний уровень:**

обучающийся выполняет действия при контроле педагога или более опытных товарищей по коллективу;

допускает некритичные ошибки при выполнении действий или расчётов;

распределяет действия при консультации с педагогом;

способен самостоятельно выполнять работу под руководством и контролем наставников и педагога;

понимает терминологию;

**Низкий уровень:**

обучающийся не способен самостоятельно выполнить поставленную задачу;

может выполнять отдельные элементы в алгоритме действий;

не помнит основные термины, не понимает их и не может правильно их объяснить;

все специфичные действия сопровождаются контролем педагога;

нет творческого подхода при выполнении работы;

не чувствует себя частью коллектива, ставит личные интересы выше общественных;

# Методические материалы

I. «Методическое сопровождение программы»

- Методические материалы: - пособия

- справочные материалы

II. «Диагностические материалы»

- Формы аттестации/контроля:

Поход на местность с выполнением бивака, стрельба по мишеням, построение и шаг в рамках военно – патриотической подготовки.

III. «Дидактические материалы»:

- тематические текстовые подборки (лекционный материал, разъяснения, образовательная информация и т.д.);

- видео презентации, электронные презентации.

**Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Описание** | **Количество** |
| Палатка туристская | Конструкция: каркасно-дуговая, материал каркаса – алюминий.  Вместимость: не менее 3 человек Двухслойная, с внутренней палаткой.  Не менее 2 входов.  Не менее 2 тамбуров.  Система сквозной вентиляции.  Влагостойкость не менее 8000mm Антимоскитная сетка на входах и вентиляционных окнах.  Сезонность: весна, лето, осень.  Наличие фурнитуры: колышки, оттяжки и иные элементы. | 5 |
| Тент туристский | Тент навесной туристский | 2 |
| Комплект котелков для приготовления пищи | Материал изготовления котелков - нержавеющая сталь В комплекте: не менее 3 котелков с крышками Объем котелка: тип 1 не менее 8 л тип 2 не менее 9 л тип 3 не менее 10 л | 1 комплект |
| Топор туристский | Оснащен топорищем из нержавеющей стали с заточенным лезвием Изделие с защитным чехлом Общая длина - не менее 250 мм | 1 |
| Костровое оборудование | Назначение: для приготовления пищи над углями В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка Тренога убирается в чехол для хранения и перевозки Таганок - складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525 x 285 x 150 мм Сетка - решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490 x 280 мм Сетка устанавливается на таганок | 2 |
| Радиостанции портативные | Прибор радиосвязи должен соответствовать следующим характеристикам: Поддержка стандартов: LPD, PMR Диапазон частот (UHF) не менее: 400 - 470 МГц Мощность передатчика - не менее 5 Вт Количество каналов - не менее 16 Антенна - съемная Корпус - влагозащищенный, ударопрочный, прорезиненный Емкость аккумулятора - не менее 1850 мА·ч Шумоподавление - наличие Регулировка громкости - наличие Зарядное устройство в комплекте – наличие Температура работы – от -30 до +60 | 5 |
| Экшн - камера | Общее число пикселей - более 18 Мп Максимальное разрешение при фотосъемке не менее 5000 x 3000 пикселей Максимальное разрешение при видеосъемке не менее 1920 x 1080 пикселей Стабилизатор изображения - наличие Встроенная вспышка - наличие Диагональ ЖК-экрана - не менее 2,5 дюйма Тип карты памяти - SD Аккумулятор литиево-ионный - наличие Интерфейсы: USB, Wi-Fi, mini HDMI В комплекте: объектив | 1 |
| Спальный мешок | Тип спальника: «кокон» или «одело», наличие капюшона.  Внешняя ткань: тонкая, обладающая прочностью, небольшим весом, износостойкостью. | 15 |
| Компас жидкостный | Назначение: для ориентирования по карте и на местности.  Конструкция: планшетный Принцип работы: магнитный Дискретность шкалы: не более 20, поворотная жидкостная капсула Наличие линеек: сантиметровая.  Крепление: шнурок или крепление на палец. | 1 |
| Фонарь туристский налобный | Световой поток не менее 250 люмен Три режима освещения: ближний свет, свет для движения, дальний свет Съемный головной ремень | 15 |

**Список литературы и электронные ресурсы**

***1. Нормативная:***

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин  «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

***2. Туризм:***

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

***3. Топография и ориентирование. Туристская техника:***

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

***4. Подготовка и проведение похода:***

4.1.Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2.А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

***5. Краеведение:***

5.1.И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974 г.

5.2.Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

***6. Зелёная аптека:***

6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

***7. Медицина:***

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.