

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Согласовано
зам. директора по ВР
_____ Н. В.Ильина

Утверждаю
директор МАОУ «Средняя школа №1»
_____ С.В. Беликов

« » сентябрь 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЮНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК»

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Юсупова Ирина Владимировна,
Учитель ФК,
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский, 2022

Структура

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Планируемые результаты	5
4. Планируемые результаты обучения.....	7
5. Содержание программы дополнительного образования.....	16
6. Организационно-методические особенности занятий.....	18
7. Учебно-методическое обеспечение.....	20
8. Нормативы испытаний (тестов).....	22
9. Оценочная карта учащегося.....	25
10. Развитие походной активности в течение двух лет обучения.....	27
11. Возможные районы проведения походов.....	28
12. Нормативно-правовое регулирование проведения походов с детьми.....	30
13. Рекомендации по организации и проведению занятий.....	32
14. Учебно-тематический план.....	37
15. Список используемой литературы.....	114

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Обладая высоким педагогическим потенциалом, туристско-краеведческая деятельность способствует решению актуальных воспитательных задач¹. Участие в туристских походах направлено, в том числе, на развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле. Участие в походе позволяет решать задачи физического воспитания: формирование ответственного отношения к своему здоровью, системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, развитие культуры безопасной жизнедеятельности.

Система детско-юношеского туризма занимает одну из ключевых позиций в процессе предпрофессиональной и профессиональной подготовки квалифицированных туристских кадров. Программа знакомит учащихся с туризмом как видом спорта и активного досуга, а также сферой профессиональной деятельности. Таким образом, обучение по программе способствует решению задач профессиональной ориентации учащихся.

Описание и отличительные особенности программы

- Пеше-лыжный туризм: программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей / Ю. С. Константинов, В. М. Рыжков – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.;

- Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка программно-методическое пособие для педагогов / коллектив авторов под общей редакцией М. В. Костыри. – Петропавловск-Камчатский: Камч. ин-т ПКПК, 2015 – 195 с.;

- Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): программно-методическое пособие для педагогов / коллектив авторов под общей редакцией М. В. Костыри - Петропавловск-Камчатский: Камч. ин-т ПКПК, 2013 – 108 с.;

- Твоя Камчатка: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Хопрячкова О. Ю.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018.

Программа направлена на приобретение начального уровня туристской подготовки и направлена на формирование компетенции, связанной с обеспечением собственного комфорта и безопасности в природной среде.

¹ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Данная программа построена на модульном принципе организации учебного процесса. Модуль – короткая программа, дающая возможность учащимся переживать реальный опыт по одному из видов активности в условиях природной среды или в ходе познавательной деятельности. Программа основана на идеях педагогики приключения. Приключение рассматривается как ситуация взаимодействия ребенка с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств.

Модульность программного материала позволяет гибко выстраивать учебный процесс в зависимости от потребностей учащихся и возможностей образовательной организации и ряда других факторов.

При разработке программы учтены природно-климатические особенности Камчатского края, в частности, окрестностей г. Петропавловска-Камчатского и г. Елизово.

Адресат программы

Учащиеся 11–18 лет основной медицинской группы для занятий физической культурой. Занятия проводятся в группе из 12-15 человек.

Для совершения походов необходимо медицинское заключение о принадлежности учащегося к медицинской группе для занятий физической культурой ².

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 630 часов, реализуемых в течение двух лет: 1 год обучения – 315 часов, второй год обучения – 315 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся из расчета 9 часов в неделю: двух 2-часовых теоретических и практических занятий и одного 5-часового занятия на местности (экскурсии) или одного однодневного похода (длительной экскурсии).

В период проведения многодневных походов учебная нагрузка увеличивается. Расчет учебного времени в многодневном походе производится исходя из 9-ти часов в день.

Формы занятий: теоретическое и практическое занятие (в аудитории, спортивном зале), практическое занятие на местности, соревнование, экскурсия, пешая (лыжная) прогулка, однодневный и многодневный поход.

² Приложение № 4 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н.

Цель программы: сформировать компетенцию, связанную с обеспечением собственного комфорта и безопасности в природной среде, на уровне, позволяющем совершить поход 2 степени сложности в качестве участника.

Задачи программы:

1) формирование системы знаний о туризме как сфере деятельности, маршрутах, экипировке и снаряжении для разных видов туризма, способах комфортного и безопасного пребывания в природной среде, передвижения и преодоления естественных препятствий в походе, оказания помощи пострадавшему;

2) создание условий для приобретения опыта практической деятельности в области комфорта и безопасности в природной среде, передвижения и преодоления естественных препятствий в походе, оказания помощи пострадавшему, природоохранной деятельности;

3) создание условий для приобретения необходимого туристского опыта;

4) формирование ценностного отношения к туризму как виду активности, собственному здоровью и здоровью участников туристской группы, физической подготовке как необходимому ресурсу, дисциплине и самодисциплине, природе родного края.

Способы определения результативности, формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов, участие в походе и соревновании, отчет о путешествии.

По итогам обучения по программе при наличии организационных возможностей учащимся вручается отличительный знак «Юный путешественник» соответствующей степени (степени)³, присвоены юношеские разряды по видам спорта «Спортивный туризм» в спортивной дисциплине «маршрут».

Планируемые результаты

Стандарт подготовки по программе

Программа представляет собой начальный уровень туристской подготовки и направлена на формирование компетенции, связанной с обеспечением собственного комфорта и безопасности в природной среде. В структуру компетенции входят

³ Положение о системе поощрения в детско-юношеском туризме и краеведении, утв. Приказом ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения б/н от 01.06.2018 г.

знания, умения, ценностные ориентиры, опыт практической деятельности. Каждый структурный компонент взаимосвязан со всеми другими и является неотъемлемой частью компетенции.

Знания и умения составляют ядро компетенции и являются взаимопроникающими компонентами, обладающими свойством широкого переноса, что позволяет решать значимые проблемы в рамках туристской и смежных с ней сферах деятельности.

Опыт практической деятельности — это необходимый минимум туристских мероприятий, носящих комплексный характер, участие в которых необходимо для формирования компетенции. К таким мероприятиям относятся: практические занятия, направленные на отработку отдельных элементов туристской техники и тактики, решение навигационных задач, лыжные и пешие походы, соревнования туристской и смежных направленностей, экскурсии.

Ценностные ориентиры в структуре компетенции — это объекты социальной действительности, к которым в результате освоения программы начальной туристской подготовки должно быть сформировано особое и / или ценностное отношение, что позволит учащемуся в будущем воспроизводить в различных формах приобретенный опыт.

Компетенция, связанная с обеспечением собственного комфорта и безопасности в природной среде, в полной мере может быть сформирована лишь посредством многократного «погружения» в деятельность и требует от учащегося определенной степени личностной и интеллектуальной зрелости (в пределах возрастной нормы). Поэтому успешное освоение программы начальной туристской подготовки — это первый этап в формировании данной компетенции. Развитие компетенции связано с повышением сложности и вариативности решаемых задач, самостоятельности их решения, изменением внешних и внутренних условий (в сторону снижения степени комфорта).

Планируемые результаты обучения

Область под-готовки	Компоненты подготовки	1 год обучения	2 год обучения
Туризм как вид активности	Знания	- основные виды туризма – пеший, горный, водный, лыжный, их особенности.	- основные туристские районы Камчатского края, районирование по видам туризма; - основные маршруты Камчатского края по различным видам туризма (пешеходного, лыжного, водного).
	Умения	- работать под руководством педагога с различными источниками информации.	- самостоятельно находить необходимую информацию в открытых источниках.
	Опыт практической деятельности	- посетить природные объекты в черте родного города и его окрестностях, узнать основные исторические события, связанные с этими местами.	- осуществить по заданию педагога поиск информации по конкретному маршруту (или участку маршрута).
	Ценностные ориентиры	- предпочтение участия в туристских мероприятиях, активного отдыха в условиях дикой природы другим видам времяпрепровождения; - желание узнать больше, поучаствовать в большем количестве туристских мероприятий, продолжить занятия туризмом в будущем; - понимание уникальность родного края.	- готовность тратить значительное количество времени на занятие туризмом, самосовершенствование в рамках активного туризма; - желание стать компетентным специалистом в туризме, уметь все делать самостоятельно, на уровне взрослых туристов; - стремление узнать больше об истории и географии родного края.

Комфорт пребывания в природной среде (экипировка и снаряжение)	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - перечень элементов личной экипировки туриста; - основные элементы бивачного снаряжения, их назначение. 	<ul style="list-style-type: none"> - туристская одежда и обувь: критерии выбора элементов экипировки, основные производители; - особенности экипировки для условий зимы; - кемпинговое снаряжение: критерии выбора различных элементов, основные производители; - экипировка, личное и групповое снаряжение для водного туризма; - особенности кемпингового снаряжения, применяемого в зимний период; - особенности организации бивака в разных условиях; - особенности разведения и поддержания костров в зимний период.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - одеваться в соответствии с сезоном, погодой, содержанием активности в ходе туристского мероприятия; - собираться для участия в однодневном туристском мероприятии в соответствии с видом активности, сезоном, погодой; - быстро и правильно ставить палатку; - собирать дрова, разжечь костер под руководством педагога; - поддерживать нормальное санитарное состояние мест стоянок, привалов. 	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать элементы экипировки – одежду, обувь и т.п.; - вовремя переодеваться на маршруте при изменении внешних условий, изменении содержания и интенсивности работы; - собираться в многодневный поход в соответствии с сезоном, предполагаемыми видами активности, погодой и ее возможными изменениями; - подготавливать площадку для постановки палатки на разных поверхностях, строить ветрозащитную стенку из снега, камней; - правильно ставить палатку, организовывать быт в условиях лыжного похода; - разводить и поддерживать костер зимой.

	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в планировании похода выходного дня; - самостоятельно спланировать экипировку и снаряжение для 1-дневного выхода. 	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в туристских мероприятиях в различных погодных условиях; - принять участие в планировании многодневного похода; - спланировать экипировку и снаряжение для участия в многодневном походе; - в составе группы установить лагерь летом/осенью, сделать все необходимые приготовления для ночевки; - в составе группы установить лагерь зимой – палатки, костровище, общее укрытие/столовую.
Питание в походе	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - продукты, пригодные для питания во время однодневного туристского мероприятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - особенности функционирования организма в условиях туристской деятельности, их влияние на питание туриста; - энергетическая ценность продуктов, компенсация энергетических затрат; химические компоненты пищи (белки, жиры, углеводы); - принципы сбалансированного питания в походе.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться газовой горелкой; - вскипятить воду под руководством педагога; - планировать питание для однодневного похода. 	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством педагога готовить пищу (первое, второе блюдо, горячий напиток) на газовой горелке, на костре; - пользоваться жидкотопливной горелкой под руководством педагога; - планировать питание для многодневного похода.
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - спланировать питание для однодневного похода; - приготовить горячего обеда на газе и чая на костре в ходе контрольного занятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - спланировать полное горячее питание на 1 день; - дежурство в многодневном походе.

Управление рисками	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - основные источники опасности в природной среде; - правила поведения при встрече с дикими животными (лисы, россомахи, медведи и др.). 	<ul style="list-style-type: none"> - специфические опасности по видам туризма (пеший, лыжный, водный) в условиях разных ландшафтов, времен года.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - видеть и понимать риски, о которых говорит педагог, выстраивать свое поведение соответствующим образом; - вести себя в случае встречи с дикими животными (лисы, россомахи, медведи и др.). 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно видеть и понимать основные риски нахождения в природной среде.
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в решении ситуационных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в разборе несчастных случаев с туристскими группами, связанных с воздействием природных факторов.
	Ценностные ориентиры	<ul style="list-style-type: none"> - понимание серьезности последствий рискованных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание ответственности перед группой за свое поведение; осуществление самоконтроля с точки зрения опасного поведения.
Первая помощь	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - способы профилактики походного травматизма; - помощь при ушибах, потертостях, мозолях, порезах. 	<ul style="list-style-type: none"> - очевидные признаки травм – переломов, вывихов, ожогов, переохлаждения, обморожений; - очевидные признаки основных болезней и расстройств; - первая помощь при переохлаждении; - способы транспортировки пострадавшего подручными средствами; - общие принципы транспортировки (комфорт пострадавшего, контроль состояния, физические возможности транспортируемых); - общие принципы взаимодействия с травмированным человеком.

	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать себе помощь при простых повреждениях: царапины, ушибы и т. п.; - соблюдать гигиену в ходе однодневных туристских мероприятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать помощь при порезах, сильных ушибах; - определять очевидные травмы, ожоги, обморожения; - Определять очевидные признаки болезненных состояний, расстройств; - соблюдать гигиену в ходе многодневных туристских мероприятий, в зимних условиях; - транспортировать пострадавшего на руках (один, два «спасателя», группа «спасателей»), на рюкзаке, на бухте веревки (один или два «спасателя»).
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - наложить простые повязки. 	<ul style="list-style-type: none"> - наложить повязки на манекене/условном пострадавшем: на руку (палец, ладонь), ногу (голеностоп), голову («косынка»); - принять участие в ролевой игре «Помощь пострадавшему».
	Ценностные ориентиры	<ul style="list-style-type: none"> - осознание значимости заботы о своем здоровье как необходимом условии безопасного и комфортного пребывания в природной среде. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание значимости заботы о здоровье участников группы как необходимом условии безопасного пребывания в природной среде.
Охрана природы	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные правила охраны природы. 	<ul style="list-style-type: none"> - элементы природоохранной деятельности на маршруте; - основные принципы поведения туриста, необходимые для сохранения естественного состояния природной среды.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - следовать элементарным правилам охраны природы. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести природоохранную работу на маршруте; - вести себя в соответствии с принципами охраны природы.
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в экологическом десанте. 	<ul style="list-style-type: none"> - проанализировать сохранность дикой природы на пройденных маршрутах.

	Ценностные ориентиры	<ul style="list-style-type: none"> - осознание важности бережного отношения к природе; - формирование самодисциплины в части охраны природы. 	- представление об охране природы на маршруте как о норме поведения, контроль своих действий.
Лидерство, групповая динамика	Знания	- о дисциплине, ее необходимости и границах.	- субъективные причины и признаки опасного поведения в условиях туристской деятельности.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в группе; - дружно работать в паре, группе; - поддерживать доброжелательный тон общения. 	- работать в качестве ситуативного лидера в малой группе (2-3 человека).
	Опыт практической деятельности	- принять участие в тренинге командообразования и др.	- руководство рабочим процессом (ответственный за постановку палатки, разведение костра и т.п.) в группе из 2-3 человек.
	Ценностные ориентиры	<ul style="list-style-type: none"> - проявление разумной настойчивости в решении поставленных задач в рамках обучения; - ценностное отношение к дисциплине и самодисциплине; - признание значимости групповых целей, готовность действовать в составе группы. 	- убеждение в необходимости подчинять индивидуальные цели целям группы, готовность подчинять индивидуальные цели целям группы.
Физическая подготовка	Знания	<ul style="list-style-type: none"> - требования, предъявляемые к физической подготовке туриста (нормативы физического развития для начального этапа занятий туризмом), способы выполнения этих требований; - основные принципы здорового образа жизни (питание, движение, отказ от вредных привычек). 	<ul style="list-style-type: none"> - общие принципы работы человеческого организма, влияющие на физическую форму; - общие принципы построения тренировочного процесса. Основные показатели физической формы.
	Умения	- составлять индивидуальный план	- составлять индивидуальный план физического развития и следовать ему.

		физического развития (совместно с педагогом) и следовать ему.	
	Опыт практической деятельности	- сдать контрольные нормативы.	- сдать контрольные нормативы; - составить и корректировать индивидуального плана физического развития (под контролем педагога)
	Ценностные ориентиры	- понимание границ физических возможностей своего организма, стремление достичь необходимого уровня развития физических качеств; - принятие здорового образа жизни как нормы; - желание и готовность преодолевать «спринтерские» трудности	- отношение к здоровому образу жизни как к ценности и объекту стремления; - повышение степени подготовленности организма к физическим нагрузкам через тренировки; - выражение желания и готовность испытать себя в длинных многодневных маршрутах, понять границы своих возможностей.
Техническая подготовка	Знания	- основные элементы страховочного снаряжения, их назначение; - название и суть технических и тактических приемов: само страховка, подъем, траверс и спуск по навешенным перилам с использованием личной и групповой страховки, лазание по простым скальным участкам с верхней страховкой, гимнастической страховкой.	- страховочное снаряжение: критерии выбора, основные производители; - название и суть технических приемов: движение с нижней страховкой, брод с наведением косых перил, брод стенкой, навесная переправа.
	Умения	- надевать и подгонять индивидуальное страховочное снаряжение для различных видов активности (ИСС, каски, спасательные жилеты и т.п.), делать это быстро и правильно; - выполнять технические приемы: само страховка, подъем, траверс и спуск	- выполнять технические приемы индивидуально и в составе группы: брод с по косым перилам, брод стенкой, навесная переправа.

		по наведенным перилам с использованием личной и групповой страховки, лазание по простым скальным участкам с верхней страховкой, гимнастической страховкой.	
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - движение по вертикальным и горизонтальным перилам на склонах крутизной не более 40° со страховкой и самостраховкой; - принять участие в двух соревнованиях (туристских и смежной направленности). 	<ul style="list-style-type: none"> - движение в составе группы по несложным склонам с нижней страховкой и промежуточными точками; - движение в составе группы через реку вброд по косым перилам; - преодоление водной преграды по навесной переправе (на маршруте или соревнованиях, или учебном мероприятии).
Навигация	Знания	- принципы изображения местности, способы измерения расстояния на карте и местности, средства навигации.	- основные приемы определения своего местоположения, выхода к заданной точке, движения по обозначенному на карте маршруту.
	Умения	<ul style="list-style-type: none"> - определять свое положение на топографической карте; - двигаться по планам-схемам местности в ходе учебных мероприятий; - двигаться по планам-схемам местности в ходе учебных мероприятий; - использовать смартфона в качестве навигатора в походе. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять свое положение на топографической карте с помощью измерений; - пользоваться компасом для измерения направления на объект, двигаться в определенном направлении; - производить измерения углов и расстояний на местности, на карте, использовать эти умения в ориентировании; - выходить на заданную точку по топографической карте.
	Опыт практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - в ходе учебных мероприятий работать с планами местности, топографической картой; - принять участие в клубных сорев- 	- в составе малой группы (2-3 человека) самостоятельный выход на заданную точку по обозначенному на топографической карте учебному маршруту длиной до 2-х км под контролем

		нованиях по спортивному ориентированию.	педагога (или участие в соревнованиях по спортивному ориентированию).
Связь	Знания	- основные принципы организации связи во время туристских мероприятий (необходимость наличия связи между участниками и с «внешним миром»).	- основные устройства, применяемые для организации связи в туризме, их достоинства и недостатки.
	Умения	- правильно использовать сотовый телефон в природной среде.	- правильно использовать радиостанцию, спутниковый телефон, трекер.
	Опыт практической деятельности	- использование сотового телефона в походе.	- сеанс радиосвязи с напарником/педагогом с использованием портативной радиостанции, отправка сигнала с помощью трекера.
Туристский опыт		- 5 однодневных походов (из них не менее 2 – лыжных); - 1 двухдневный поход; - 1 трехдневный поход по продолжительности и протяженности аналогичный походу 1 степени сложности.	- 5 однодневных походов: из них 3 пеших, 2 лыжных); - 1 двухдневных лыжных похода с ночевкой в теплом доме; - 1 четырёхдневный поход по продолжительности и протяженности аналогичный походу 1 степени сложности; - 1 пятидневный поход по продолжительности и протяженности аналогичный походу 2 степени сложности.

Содержание программы

Перечень, объем и срок реализации модулей программы

1 год обучения

№	Наименование модуля, темы	Период реализации	Срок реал. (нед.)	Объем (часы)		
				Всего	Теор. занятия	Практ. занятия
1.	Ведение в туризм	октябрь	2	16	7	9
2.	Пешеходный туризм	октябрь - ноябрь	3	24	6	18
3.	Основы ориентирования	ноябрь	3	24	2	22
4.	Туристский быт	ноябрь - декабрь	3	24	5	19
5.	Лыжный туризм	декабрь - январь	4	32	7	25
6.	Коренные народы Камчатки	январь	2	16	6	10
7.	Лыжный туризм-2	февраль	2	16	0	16
8.	Туристские соревнования	февраль - март	4	32	5	27
9.	Ориентирование в туристском походе	март	3	24	5	19
10.	Первая помощь	апрель	1	8	2	6
11.	Мой город	апрель	2	16	5	11
12.	Горный туризм	апрель - май	3	24	4	20
13.	Многодневный поход	май – июнь	3	59	1	31
	Всего часов:		38	315	55	273

2 год обучения

№	Наименование модуля	Период реализации	Срок реал. (нед.)	Объем (часы)		
				Всего	Теор. занятия	Практ. занятия
1.	Водный туризм	октябрь	3	25	3	22
2.	Техника пешеходного туризма	октябрь-ноябрь	2	31	0	31
3.	Ориентирование и связь	ноябрь	2	16	3	13
4.	Первая помощь	ноябрь	2	16	3	13
5.	Природа родного края	декабрь	2	16	8	8
6.	Лыжный туризм	декабрь – январь	4	30	2	28
7.	Туристский быт в лыжном походе	январь – февраль	3	24	6	18
8.	Питание в зимнем походе	февраль	3	24	3	21
9.	Туристские соревнования	март	2	16	3	13
10.	Лыжный поход	март – апрель	3	32	0	32
11.	Охрана природы	апрель	2	16	5	11
12.	Безопасность в походе: природа и человек	апрель – май	2	16	3	13
13.	Проект: подготовка к многодневному походу	май	4	32	1	31
14.	Многодневный поход	июнь	30	48	0	48
	Всего часов:		40	315	40	358

ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Для участия в походе выходного дня и 1-й степени сложности в качестве руководителя педагог дополнительного образования должен быть не моложе 18 лет, а также иметь опыт участия в походе продолжительностью свыше 1 дня⁴.

Для участия в походе 2-й степени сложности в качестве руководителя педагог дополнительного образования должен быть не моложе 18 лет, а также иметь опыт участия в походах выходного дня и руководства походом продолжительностью свыше 1 дня.⁵

Руководители некатегорийных походов, в маршруты которых включены классифицированные локальные и протяженные препятствия, должны иметь туристский опыт, предусмотренный «Регламентом соревнований по группе дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм».⁶

Требования к месту проведения занятий

Теоретические и ряд практических занятий проводятся в аудитории, оборудованной мультимедийным проектором и экраном. Практические занятия, направленные на отработку технических и тактических приемов, а также общей и специальной физической подготовки, проводятся в оборудованном спортивном зале, пришкольной территории, а также на местности.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование, единицы	Количество
1.	Аптечка походная аптечка, комплект	1
2.	Веревка для блокировки ИСС, шт.	12
3.	Веревка основная диаметр 10 мм, 40 м, шт.	1
4.	Веревка статическая, 40-50 м, шт.	1
5.	Веревка динамическая, 40 м, шт.	4

⁴ Письмо Минобрнауки России от 12.11.2015 N 09-3173 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися»)

⁵ Там же.

⁶ Там же

6.	Веревки для вязания узлов, комплект	12
7.	Ветки, 2-2,5 м, шт.	2
8.	Жерди, 2 м, шт.	2
9.	Жерди, 0,7 м, шт.	3
10.	Жумар, шт.	12
11.	Инвентарь для спортивных игр, комплект	1
12.	Индивидуальная страховочная система (ИСС), шт.	12
13.	Карабин, шт.	17
14.	Каска, шт.	12
15.	Коврик теплоизоляционный, шт.	1
16.	Компас, шт.	2
17.	Маркировочная лента, упаковка	1
18.	Материал, имитирующий поленья, комплект	12
19.	Набор для демонстрации (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные коврики, горелки, посуда, хозяйственное оборудование), комплект	1
20.	Набор для измерения (курвиметр, нить, циркуль, линейка), комплект	1
21.	Набор для простой перевязки (бинт, лейкопластырь, антисептические средства), комплект	12
22.	Оборудование для приготовления горячего обеда на газе, комплект	3
23.	Прусик, шт.	12
24.	Решнур, 1,7 м, шт.	6
25.	Секундомер, шт.	1
26.	Снаряжение для лыжного туризма (комплект для демонстрации), комплект	1
27.	Снаряжение для организации бивака, комплект	3
28.	Спусковое устройство, шт.	12
29.	Хозяйственное оборудование для кипячения воды на костре, комплект	3
30.	Экипировка туриста-лыжника (комплект для демонстрации), комплект	1
31.	GPS-навигатор, шт.	4

Групповое снаряжение (для организации многодневного похода)

№ п/п	Наименование⁷	Количество⁸
1.	Палатка 3 мест (жилая), шт.	3
2.	Набор посуды для приготовления пищи, шт.	1
3.	Газовая плита (походная), шт.	2
4.	Газовый баллон, шт.	из расчета 50 г. на 1 чел. в день
5.	Топор, шт.	1
6.	Пила, шт.	1
7.	Аптечка первой помощи, комплект	1
8.	Средства отпугивания и защиты от диких животных, комплект	1
9.	Ремонтный набор, комплект	1

Учебно-методическое обеспечение

1 год обучения

1. Отчеты о походах (отчеты о прохождении туристского спортивного маршрута) (не менее 5 маршрутов).
2. Разработка маршрута выходного дня (не менее 5 маршрутов).
3. Общегеографическая карта: Камчатская область, Корякский автономных округ (масштаб 1:1000 000). – М.:РОСКАРТОГРФИЯ, 1995 г.
4. Камчатка XVII-XX вв. Историко-географический атлас / Под. Д. Жданова, Б. П. Полевого. – М.: Федеральная служба геодезии и картографии России, 1997. – 112 с.
5. Спортивные карты (демонстрационный комплект).
6. Таблица условных знаков топографических карт.
7. Игра-симулятор спортивного ориентирования Catching Features.

⁷ В списке указано только бивачное снаряжение.

⁸ Количество указано на 1 группу из 9 человек.

8. Я иду домой! [Электронное приложение] –
URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raus.i_m_going_home.lite
(дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
9. Alpine Quest [Электронное приложение] –
URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=psyberia.alpinequest.free>
(дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
10. What3word [Электронное приложение] –
URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.what3words.android> (дата обращения: 12.09.2019).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оценочные материалы

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)⁹ (избранное)

возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты) (избранное)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40

⁹ Нормативы физического развития для данного возраста (например, Нормативы ГТО [Электронный ресурс] / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/norms>)

возрастная группа от 13 до 15 лет

п/п	Испытания (тесты) (избранное)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты) (избранное)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низ- кой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-

Оценочная карта учащегося

Фамилия, имя учащегося	Уровень подготовки			
	Отсутствует	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Количество баллов	0	0,2	1	2
Туристское снаряжение				
<i>Знает</i>				
перечень личного и группового снаряжения				
требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению.				
<i>Умеет</i>				
составлять перечень личного и группового снаряжения для похода				
укладывать рюкзак				
ухаживать за личным и групповым снаряжением				
Питание в туристском походе				
<i>Знает</i>				
основные требования к продуктам, используемым в походах				
правила хранения продуктов в походе				
принцип оставления меню и списка продуктов				
<i>Умеет</i>				
составлять меню и список продуктов				
фасовать и упаковывать продукты				
готовить пищу на костре				
Установка палаток. Размещение вещей в палатке				
<i>Знает</i>				
устройство и порядок установки палаток				
правила поведения в палатке				
<i>Умеет</i>				
устанавливать палатку и разместить в ней вещи				
Костры, их типы. Правила разведения костров				
<i>Знает</i>				
основные типы костров и их назначение				
правила разведения костра				
меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем				
соблюдать принципы охраны природы при заготовке дров				
<i>Умеет</i>				
выбирать место для костра				

заготавливать дрова				
разводить костер				
Костровое хозяйство				
<i>Знает</i>				
перечень костровых приспособлений варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним				
меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором				
<i>Уметь</i>				
производить подвеску котлов различными способами				
пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности				
Бивак				
<i>Знает</i>				
основные требования к месту для бивака				
порядок работы по разворачиванию-свертыванию лагеря				
меры безопасности при разворачивании-свертывании лагеря				
<i>Умеет</i>				
выбирать место для бивака				
выбирать место для забора воды и умывания				
Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения				
<i>Знает</i>				
состав и назначение ремонтного набора				
способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе и после него				
меры безопасности при сушке снаряжения				
<i>Умеет</i>				
составлять перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки				
сушить снаряжение в походе и после него, обеспечив его сохранность				
сумма баллов				
% от максимально возможного количества баллов				

Развитие походной активности в течение двух лет обучения

1 год обучения

Месяц	Модуль (в рамках которого совершается поход)	Походный опыт			
		1 день	2-3 дня	1 степень	2 степень
ноябрь	Пешеходный туризм	1			
Ноябрь	Основы ориентирования	1			
Январь	Лыжный туризм	1л			
Февраль	Лыжный туризм-2	1л			
Март	Туристские соревнования	1л			
Май	Многодневный поход		1		
Июнь	Многодневный поход-2			1	
ИТОГ:		5	1	1	

2 год обучения

Месяц	Модуль (в рамках которого совершается поход)	Походный опыт			
		1 день	2 дня	1 степень	2 степень
Октябрь	Водный туризм	1			
Январь	Лыжный туризм	1л			
Февраль	Туристский быт в лыжном походе	1л			
Февраль	Питание в зимнем походе	1л			
Март	Лыжный поход		1л		
Май	Проект: подготовка к многодневному походу	1			
Июнь	Многодневный поход			1	
Июль	Многодневный поход-2				1
ИТОГ:		5	1	1	1

Возможные районы проведения походов

Основной критерий отбора районов проведения походов – транспортная доступность для жителей Петропавловска-Камчатского и Елизово. Кроме того, удаленность района совершения похода и степень автономности группы, которая также определяется особенностями района, должна развиваться пропорционально росту опыта учащихся. Также пропорционально росту опыта учащихся и приобретаемым ими умениям должна планироваться насыщенность района технически сложными участками, причем здесь зависимость не только прямая – чем больше опыта, тем больше сложных участков, но и по учебным задачам, решаемым в походе. Например, на маршруте, который предполагает отработку организацию переправы, должна быть адекватная по сложности река. Районы совершения однодневных походов предпочтительно планировать в зонах покрытия сотовых сетей, для организации связи, в том числе, экстренной.

При организации двухдневного лыжного похода (2-ой год обучения) следует исходить из следующей установки: если поход запланирован в удаленном районе, то крайне желательна возможность разместиться на ночь в стационарном отапливаемом укрытии. Возможный перечень районов проведения сформирован, исходя из наличия таких укрытий (либо непосредственно рядом с городом).

Основной критерий отбора возможных районов проведения – наличие необходимой информации о маршруте, опыт прохождения маршрутов членами маршрутно-квалификационной комиссии.

1 год обучения

Месяц	Модуль (в рамках которого совершается поход)	Кол-во дней, вид	Возможные районы проведения
Ноябрь	Пешеходный туризм	1	Пригородные озера: Светлое, Синичкино, Безымянное, Дальнее и т.д., Халактырский пляж, бухта Лагерная, озеро Приливное, п-ов Завойко, Камчатский камень
Ноябрь	Основы ориентирования	1	
Январь	Лыжный туризм	1/л	Лыжня здоровья, озеро Приливное, Халактырский пляж, Петровская сопка, Голубые озера (до приюта WWF)
Февраль	Лыжный туризм-2	1/л	
Март	Туристские соревнования	1/л	

Май	Многодневный поход	2	Халактырский пляж, Карымшинские горячие источники (по снежной обстановке), бухта Шлюпочная и прилегающий район, р-н ДОЛ «Альбатрос»
Июнь	Многодневный поход-2	3	<i>Маршрут по продолжительности и протяженности аналогичный маршруту 1 степени сложности</i> Карымшинские горячие источники, кордоны Семеновский и Перевальный Налычевского природного парка, Ганальские Острижки, озеро Демидова, горный массив Вачкажец, Голубые озера

2 год обучения

Месяц	Модуль (в рамках которого совершается поход)	Кол-во дней, вид	Возможные районы проведения
Октябрь	Водный туризм	1	Пригородные озера: Светлое, Синичкино, Безымянное, Дальнее и т.д., Халактырское озеро, р. Халактырка, р. Быстрая (до п. Малки)
Январь	Лыжный туризм	1л	См. 1 год обучения
Февраль	Туристский быт в лыжном походе	1л	См. 1 год обучения, Халактырская сухая речка, Лавовая падь, горный массив Вачкажец
Февраль	Питание в зимнем походе	1л	
Март	Лыжный поход	2/л	Петровская сопка, Халактырская сухая речка (при удовлетворительном состоянии землянки), Семеновский кордон, Козельское ущелье (при удовлетворительном состоянии домика)
Май	Проект: подготовка к многодневному походу	1	См. 1 год обучения
Июнь	Многодневный поход	4	<i>Маршрут по продолжительности и протяженности аналогичный маршруту 1 степени сложности</i> Голубые озера – горный массив Вачкажец, Ганальские острияки, Аагские нарзаны

Июль	Многодневный поход-2	5	<i>Маршрут по продолжительности и протяженности аналогичный маршруту 2 степени сложности Район влк. Бакенинг, Нальчевский природный парк, район Карымчинских горячих источников</i>
------	----------------------	---	---

Нормативно-правовое регулирование проведения походов с детьми

№	Наименование документа	Область регулирования
1.	Положение об учебно-воспитательной работе в организации	В главе 4 установлен формат учебной работы с детьми в организации. Относительно походов установлены следующие рамочные значения: <ul style="list-style-type: none"> - продолжительность походов выходного дня; - минимальный состав группы в походе; - соотношение количества учащихся и педагогов в походах; - документальное оформление совершения походов.
2.	Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. N с/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государствен-	Обязанности организатора похода. Обязанности руководителя похода.

	ной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»	
3.	<p>Регламент по спортивному туризму.</p> <p>Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов (на данный момент действует редакция 2008 года)</p>	<p>Требования к участникам, руководителям походов, организации и формату походов, категорирование маршрутов. Необходимо учитывать, что все это требования, устанавливаемые сугубо для зачета походов как спортивных мероприятий. Также содержит формы необходимых для оформления похода документов.</p>
4.	<p>Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, под общ. ред. М.М. Бостанджогло. ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - документальное оформление походов; - требования к руководителям, заместителям руководителей и участникам походов; - права и обязанности руководителей и участников похода; - «категорирование» степенных походов; - условия допуска к некатегорийным походам; - условия допуска к категорийным походам; - формы необходимых документов.

**Рекомендации по организации и проведению занятий
(1 год обучения)**

МОДУЛЬ «ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»

Общие сведения

Объем модуля: 18 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: октябрь.

Описание

Занятия направлены на создание у учащихся привлекательного образа туризма как вида деятельности, формирование мотивации к занятию туризмом. Итоговым мероприятием должна стать пешая прогулка или экскурсия, в ходе которой учащиеся познакомятся с природными объектами в черте города и его окрестностях, основными историческими событиями, связанными с этим местом. Этот модуль должен стать первым в освоении программы «Юный путешественник», независимо от того, в какой период группа приступила к занятиям.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Презентационное занятие для учащихся	2	2	0
2.	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки	6	1	5
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
4.	Подготовка туриста	2	2	0
5.	Туристская группа в походе	4	1	1
Всего по модулю:		18	7	9

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Презентационное занятие для учащихся	2	2	0
2.	Туристские маршруты Камчатки	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
4.	Подготовка туриста	2	2	0

5.	Туристская группа в походе	2	1	1
6.	Туристские маршруты Камчатки	6	0	4
Всего по модулю:		8	7	9

Занятие 1.

Тема: Презентационное занятие для учащихся

Содержание темы

Туризм. Виды туризма. Туризм на Камчатке. Задачи обучения по программе «Юный путешественник». Планируемые результаты: знания, умения, опыт практической деятельности. Работа клуба.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся узнают о туризме, его видах, особенностях туризма на Камчатке; о задачах обучения, планируемых результатах, опыте практической деятельности, работе туристского клуба.

Ресурсы: фото-, видеоматериал о туризме, его видах, презентация.

Методическое обеспечение:

- методическая разработка презентационного мероприятия для учащихся (план, примерный конспект, рекомендации по организации, часто задаваемые вопросы).

Занятие 2.

Тема: Туристские маршруты Камчатки

Содержание темы

Районы Камчатки, где проложены основные туристские маршруты.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории, практическое занятие в аудитории

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают районы Камчатки, где проложены основные туристские маршруты;
- познакомятся с планом походов на учебный год;
- создадут визуальный план походов на учебный год.

Ресурсы: фото-, видеоматериалы о туристских маршрутах Камчатки; канцелярский набор, ватман; отчеты о походах (отчеты о прохождении туристских спортивных маршрутов); методические разработки маршрутов выходного дня;

- Общегеографическая карта: Камчатская область, Корякский автономных округ (масштаб 1:1000 000). – М.:РОСКАРТОГРФИЯ, 1995 г.

Рекомендации

Маршруты планируемых однодневных и многодневных походов могут быть отмечены на карте полуострова (или его контуре на ватмане) с указанием периода проведения. Также можно вклеить фотографии основных природных объектов или других особенностей маршрута. Желательно, чтобы план был прикреплен на видно месте в учебной аудитории.

Занятие 3.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Физическая подготовка туриста. Нормативы физического развития для начального этапа занятий туризмом. Сдача контрольных нормативов, индивидуальные рекомендации. Спортивные игры.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в спортивном зале (стадионе, пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают требования, предъявляемые к физической подготовке туриста, нормативы физического развития для начального этапа занятий туризмом;
- совместно с педагогом определяют свой уровень развития физических качеств, необходимых для занятий туризмом;
- разработают совместно с педагогом план развития своих физических качеств, необходимых для занятий туризмом;
- научатся выполнять упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий туризмом;
- примут участие в спортивных играх, направленных на развитие физических качеств, необходимых для занятий туризмом.

Ресурсы: секундомер, инвентарь для сдачи нормативов; инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- нормативы физического развития для данного возраста (например, Нормативы ГТО [Электронный ресурс] / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/norms>);
- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов /

Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 4.

Тема: Подготовка туриста

Содержание темы

Составляющие подготовки туриста: общая и специальная физическая подготовка, тактико-техническая подготовка, подготовка в области краеведения, топографии и ориентирования, медицинская подготовка. Психологическая подготовка. Уровни подготовки туристов: значки «Юный путешественник», «Юный турист», «Турист России». Нормативы для получения значков. Спортивный рост туриста-спортсмена. Профессиональная перспектива в туризме.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории: рассказ, просмотр документального фильма, обсуждение (вариант – встреча со специалистом, беседа).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся

- смогут определить требования, предъявляемые к деятельности туриста, выявить качества, которые необходимы туристу, и уровни их подготовки;

- осознают об ответственности, которая налагается на всех, кто занимается туризмом;

- познакомятся опытом знаменитых путешественников.

Ресурсы: оборудование, необходимое для просмотра фильма, видеоматериал о знаменитых путешественниках.

Методическое обеспечение:

- методическая разработка занятия «Туризм, его место в подготовке спасателя. Составляющие подготовки туриста, уровни подготовки, профессиональная перспектива» / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): программно.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 108 с. (с. 52-57)

Занятие 5.

Тема: Туристская группа в походе

Содержание темы

Туристская группа. Обязанности в туристской группе. Дисциплина и взаимопомощь. Схоженность группы и дисциплина в походе и на занятиях как основа безопасности. Командная работа.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории (спортивном зале, пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают обязанности участников туристской группы;
- назовут причины, по которым важно соблюдать дисциплину и проявлять взаимопомощь в походе;
- с помощью элементов тренинга командообразования осознают преимущества командной работы, важности командной работы в туризме.

Ресурсы: в зависимости от выбранных упражнений.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Туристские должности в группе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.163-169)
- Основы командообразующей деятельности в детском коллективе / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): пргр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013 – 104 с. (с. 84-96);
- Веревочный курс: модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный туризм» / Золотова О.И.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2017.

Занятие 6.

Тема: Туристские маршруты Камчатки

Содержание темы

Петровская сопка (или сопка Зеркальная). Происхождение названия. Особенности геологического строения. Природные объекты, вид на которые открывается с сопки. Исторические события, связанные с этим местом.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности: пешая прогулка (экскурсия).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с природными объектами в черте города и его окрестностях, основными историческими событиями, связанными с этим местом;

- в условиях прогулки (экскурсии) применят знания о движении туристской группы в походе.

Рекомендации

Возможно использование опережающего домашнего задания.

МОДУЛЬ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: октябрь-ноябрь.

Описание

Центральное мероприятие модуля – первый поход (тема: Туристская группа в походе). На занятиях важно продемонстрировать учащимся алгоритм подготовки на примере предстоящего похода, не концентрируясь на деталях, а также способствовать формированию мотивации к участию в походе, преодолению описанных препятствий.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	1	1	0
2.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	1	0
3.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	2	1	1
4.	Питание в туристском походе	1	1	0
5.	Бивачное снаряжение	2	1	1
6.	Общая физическая подготовка	7	0	4
7.	Туристская группа в походе	7	0	7
8.	Природоохранная деятельность туриста	4	1	3
9.	Подведение итогов похода	2	0	2
Всего по модулю:		27	6	18

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	1	1	0
2.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	1	0
3.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	1	1	0
4.	Питание в туристском походе	1	1	0
5.	Бивачное снаряжение	2	1	1
6.	Общая физическая подготовка	2	0	2
7.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	1	0	1
8.	Общая физическая подготовка	1	0	1
9.	Туристская группа в походе	1	0	1
10.	Общая физическая подготовка	4	0	1
11.	Природоохранная деятельность туриста	4	1	3
12.	Туристская группа в походе	6	0	6
13.	Подведение итогов похода	2	0	2
Всего по модулю:		27	6	18

Занятие 1.

Тема: Подготовка к походу

Содержание темы

План подготовки к походу. Подготовка к однодневному походу. Составление списка личного и группового снаряжения.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- составят план подготовки к походу;
- познакомятся с алгоритмом изучения района похода;

изучат карту района похода, фотоматериал о районе совершения похода, разработку маршрута выходного дня;

Ресурсы: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута; фотоматериал о районе совершения похода; разработка маршрута выходного дня.

Методическое обеспечение:

- Поход выходного дня в летний и осенний периоды / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015 – 195 с.(с. 56-68);

- разработка занятия «Подготовка похода» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.188-190)

Занятие 2.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях

Содержание темы

Основные источники опасности в природной среде в летний и осенний периоды. Способы предотвращения опасной ситуации. Действия при наступлении опасной ситуации.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемы результаты

На занятии учащиеся, обращаясь к собственному опыту, составят представление об основных источниках опасности в природной среде в летний и осенний периоды на примере предстоящего похода, способах предотвращения опасной ситуации и действиях при ее наступлении.

Методическое обеспечение:

- Поход выходного дня в летний и осенний периоды / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015 с. – 195 с.(с. 60-61);

- разработка занятия «Профилактика опасностей в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.29-32);

- Штрюмер Б. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2 изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1983 . – 144 с.

Занятие 3.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Экипировка туриста для пешего похода в летний и осенний периоды. Групповое снаряжение. Личное снаряжение. Перечень личного и группового снаряжения для однодневного похода.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- на основе обзора составят представление об экипировке туриста для пешего похода в летний и осенний периоды, необходимом личном и групповом снаряжении, в том числе, для предстоящего похода;
- познакомятся с видами рюкзаков;
- определят, какой рюкзак необходим для однодневного похода;
- составят список необходимого личного и группового снаряжения.

Ресурсы: раздаточный материал – примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды), список индивидуальной аптечки (без лекарственных препаратов), примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды); примерный список экипировки для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды).

Методическое обеспечение:

- Поход выходного дня в летний и осенний периоды / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015 – 195 с. (с. 61-63);
- разработка занятия «Туристское снаряжение» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.68-71).

Занятие 4.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания во время однодневных походов. Варианты организации питания.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с принципами организации питания в однодневном походе;
- составят меню для однодневного похода;
- подготовят список необходимых продуктов и инвентаря для питания в предстоящем походе.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Питание в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с. 94-98)

Занятие 5.

Тема: Бивачное снаряжение

Содержание темы

Обзор: палатки, спальные мешки, теплоизоляционные коврики, горелки, посуда, хозяйственное оборудование. Перечень бивачного снаряжения для однодневного похода.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории (спортивном зале, пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- на основе обзора составят представление об элементах бивачного снаряжения и их назначении;
- определят, какое бивачное снаряжение необходимо для однодневного похода;
- составят список необходимого снаряжения для предстоящего похода;
- помогая педагогу, узнают порядок установки палатки;
- попробуют самостоятельно установить палатку.

Ресурсы: палатки, спальные мешки, теплоизоляционные коврики, горелки, посуда, хозяйственное оборудование.

Занятие 6.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью спортивных игр.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 7.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Укладка и подгонка рюкзака для однодневного похода.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с правилами укладки рюкзака;
- научатся укладывать рюкзак для однодневного похода.

Ресурсы: рюкзак, групповое и личное снаряжение для предстоящего однодневного похода.

Занятие 8.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости. Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся: будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом, с помощью спортивных игр.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 9.

Тема: Туристская группа в походе

Содержание темы

Порядок движение группы на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с порядком и режимом движением группы на маршруте;
- работая с описанием примеров происшествий, осознают важность соблюдения порядка движения с точки зрения безопасности участников.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Правильная организация движения группы на маршруте» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.169-172)

Занятие 10.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости. Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся: будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью спортивных игр.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 11.

Тема: Природоохранная деятельность туриста

Содержание темы

Экологическое состояние региона, его влияние на здоровье населения. Туризм и изменения природы человеком. Пути решения проблем взаимодействия и природы. Красная книга Камчатки. Охраняемые растения и животные. Охрана природы в походе.

Экологический десант.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают об экологическом состоянии региона, его влиянии на здоровье населения, степени и характере изменения природы человеком;
- предложат пути решения проблем взаимодействия и природы;
- отвечая на вопрос «Что я могу сделать для сохранения природы?», сформулируют правила охраны природы;
- в ходе экологического десанта осознают важность бережного отношения к природе, самодисциплины в части охраны природы.

Ресурсы: перчатки, мусорные мешки.

Рекомендации

Можно продолжить работу в данном направлении: представить доклад (презентацию т.п.) на школьной неделе экологии (или подобном мероприятии).

Занятие 12.

Тема: Туристская группа в походе

Содержание темы

Туристская группа в однодневном походе

Форма и место проведения: однодневный поход.

Варианты маршрутов: «Камчатский камень», Халактырский пляж.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- применяют полученные знания на практике;
- научатся соблюдению порядка и режима движения в походе.

Методическое обеспечение:

- Обеспечение безопасности похода выходного дня / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): прогр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 104 с. (с. 96-103);

- Некоторые аспекты безопасности участников туристских мероприятий / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 92-100);

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293);

- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /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. – 24 с. [Электронный ресурс] / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения: сайт. –

URL: [turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiyerekomendatsii\(finalnyyekzemplyar\).doc](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiyerekomendatsii(finalnyyekzemplyar).doc)

- Маршрутный лист для регистрации туристской группы в Камчатском крае [Электронный ресурс] / Главное управление МЧС России по Камчатскому краю: сайт. – URL: http://41.mchs.gov.ru/helpinfo/Registraciya_turisticheskikh_grupp;

- Методическая разработка маршрута выходного дня «Камчатский камень» / Савчук Е. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018;
- Методическая разработка маршрута выходного дня «Халактырский пляж» / Савчук Е. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018.

Занятие 13.

Тема: Подведение итогов похода

Содержание темы

Рефлексия. Подготовка фотоотчета о походе.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с отчетами о походе;
- составят фотоотчет о походе;
- осмыслят и проанализируют полученный опыт.

Ресурсы: отчеты о походах (отчеты о прохождении туристских спортивных маршрутов), фотографии.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Подведение итогов похода» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.192-195);

- Организация осмысления и обобщения / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 50-59);

- Создание продукта учебной деятельности и его презентация / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 59-67).

МОДУЛЬ «ОСНОВЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: ноябрь.

Описание

Занятия направлены на формирование первичных представлений и умений в области ориентирования, развитие пространственного мышления и воображения, зрительно-моторной координации. Итоговым мероприятием должен стать однодневный поход, где учащиеся будут использовать свой смартфон для определения своего местоположения, определения направления движения (Тема «Ориентирование на местности»).

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Введение в ориентирование	1	1	0
2.	Ориентирование по схеме	5	0	5
3.	Общая физическая подготовка	5	0	5
4.	Ориентирование на местности	16	1	15
Всего по модулю:		27	2	5

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Введение в ориентирование	1	1	0
2.	Ориентирование по схеме	1	0	1
3.	Ориентирование по схеме	2	0	2
4.	Ориентирование по схеме	2	0	2
5.	Общая физическая подготовка	2	0	2
6.	Ориентирование на местности	5	1	4
7.	Ориентирование на местности	6	0	6
8.	Ориентирование на местности (в однодневном походе)	8	0	8

Всего по модулю:	27	2	5
-------------------------	-----------	----------	----------

Занятие 1.

Тема: Введение в ориентирование

Содержание темы

Ориентирование. Виды ориентирования и используемые средства (план, план-схема, карта). Спортивная и топографическая карта. Обозначение старта, финиша и контрольных пунктов на спортивной карте, плане-схеме.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с теоретическими основами ориентирования;
- узнают о принципах схематического изображения местности.

Ресурсы:

- демонстрационный материал: спортивные карты; топографические карты; таблица условных знаков; мультимедийная презентация «Спортивное ориентирование»;

- раздаточный материал: спортивные и топографические карты; набор карточек с указанием терминов и соответствующих им определений (по количеству групп);

- дополнительно: электронные ресурсы: игра-симулятор спортивного ориентирования *Catching Features*.

Методическое обеспечение:

- модуль «Парковое ориентирование» / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 102-113), включая приложение.

Занятие 2.

Тема: Ориентирование по схеме

Содержание темы

Ориентирование плана-схемы. Движение по плану-схеме местности.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся читать план, план-схему, правильно ориентировать план-схему относительно местности, ориентироваться и двигаться с помощью плана-схемы в ходе выполнения упражнений;

- будут развивать пространственное воображение.

Ресурсы: план-схема аудитории.

Методическое обеспечение:

- модуль «Парковое ориентирование» / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 102-113), включая приложение.

Занятие 3.

Тема: Ориентирование по схеме

Содержание темы

Движение по плану-схеме в заданном направлении.

Форма и место проведения: практическое занятие в рекреации школы (спортивном зале).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся правильно ориентировать план-схему относительно местности, ориентироваться и двигаться с помощью плана-схемы;

- примут участие в игре «Лабиринт», направленной на развитие умения читать план-схему местности.

Ресурсы: стол, стулья (КП); маркировочная лента; план-схема (по количеству участников); секундомер; протокол (старт, финиш).

Методическое обеспечение:

- модуль «Парковое ориентирование» / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 102-113), включая приложение.

Занятие 4.

Тема: Ориентирование по схеме

Содержание темы

Соревнование по спортивному ориентированию.

Форма и место проведения: соревнование на пришкольной территории.

Ожидаемые результаты

Учащиеся примут участие в соревновании по спортивному ориентированию, направленному на развитие умения читать план-схему местности, правильно ориентировать план-схему относительно местности, ориентироваться и двигаться с помощью плана-схемы.

Ресурсы: план-схема (по количеству участников); секундомер; протокол (старт, финиш); наградной материал.

Методическое обеспечение:

- модуль «Парковое ориентирование» / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 102-113), включая приложение.

Занятие 5.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости. Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений и спортивных игр.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 6.

Тема: Ориентирование на местности

Содержание темы

Ориентирование в походе. Компас и карта. GPS-навигатор. Смартфон как средство навигации. Особенности и правила использования смартфона в природной среде.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают различные средства ориентирования на местности;
- познакомятся с приложениями для смартфона, пригодными для ориентирования на местности,
- сформулируют правила использования смартфона в природной среде.

Ресурсы: смартфоны учащихся, доступ к сети Интернет; приложения:

- Я иду домой! [Электронное приложение] – URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raus.i_m_going_home.lite (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);

- Alpine Quest [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=psyberia.alpinequest.free> (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);

- What3word [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.what3words.android> (дата обращения: 12.09.2019).

Рекомендации

На этом занятии важно, чтобы большинство учащихся смогли установить приложение на свой смартфон и ознакомились с его основными функциями.

Занятие 7.

Тема: Ориентирование на местности

Содержание темы

Особенности и правила использования смартфона в природной среде.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности, пешая прогулка.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся научатся использовать смартфон в качестве навигатора в ходе пешей (лыжной) прогулки.

Ресурсы: смартфоны учащихся, доступ к сети Интернет; приложения:

- Я иду домой! [Электронное приложение] – URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raus.i_m_going_home.lite (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
- Alpine Quest [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=psyberia.alpinequest.free> (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
- What3word [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.what3words.android> (дата обращения: 12.09.2019).

Занятие 8.

Тема: Ориентирование на местности

Содержание темы

Особенности и правила использования смартфона в природной среде в ходе однодневного похода.

Форма и место проведения: однодневный поход.

Маршрут должен соответствовать следующим требованиям:

- протяженный участок без видимости на точку старта;
- наличие элементов рельефа и гидросети.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- обобщат знания в области ориентирования;
- научатся использовать смартфон в качестве навигатора в природной среде в однодневном походе.

Ресурсы: смартфоны учащихся, доступ к сети Интернет; приложения:

- Я иду домой! [Электронное приложение] – URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raus.i_m_going_home.lite (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
- Alpine Quest [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=psyberia.alpinequest.free> (дата обращения: 12.09.2019) (или аналогичное);
- What3word [Электронное приложение] – URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.what3words.android> (дата обращения: 12.09.2019).

Методическое обеспечение:

- Обеспечение безопасности похода выходного дня / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): прогр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 104 с. (с. 96-103);

- Некоторые аспекты безопасности участников туристских мероприятий / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 92-100);

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293);

- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /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. - 24 с. [Электронный ресурс] / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения: сайт. – URL: [turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiiyerekomendatsii\(finalnyyekzempliar\).doc](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiiyerekomendatsii(finalnyyekzempliar).doc)

- Маршрутный лист для регистрации туристской группы в Камчатском крае [Электронный ресурс] / Главное управление МЧС России по Камчатскому краю: сайт. – URL: http://41.mchs.gov.ru/helpinfo/Registraciya_turisticheskikh_grupp

МОДУЛЬ «ТУРИСТСКИЙ БЫТ»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: ноябрь-декабрь.

Описание

Цель краткосрочной программы – познакомить учащихся с организацией туристского быта в летний и осенний периоды, дать возможность самостоятельно спланировать питание для однодневного похода, подготовить и распределить продукты, личное и групповое снаряжение, развести костер, приготовить горячее питание на газе и чай на костре, выбрать место и установить палатку.

На первом занятии целесообразно распределить учащихся на группы по 3-4 человека. В этих группах ребята будут готовиться к условному походу и демонстрировать полученные знания и умения на зачетном занятии.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Питание в туристском походе	7	2	5
2.	Общая физическая подготовка	1	0	1
3.	Бивачное снаряжение	5	1	4
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
Всего по модулю:		27	5	22

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Питание в туристском походе	2	1	1
2.	Питание в туристском походе	2	1	1
3.	Питание в туристском походе	3	0	3
4.	Общая физическая подготовка	1	0	1
5.	Бивачное снаряжение	5	1	4
6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	0
7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	0	4
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	0	8
Всего по модулю:		27	5	22

Занятие 1.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Примерные дневные нормы расхода продуктов. Организация питания в однодневном и многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают правила составления меню для однодневного похода;
- самостоятельно составят меню, список продуктов (на группу).

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Питание в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.94-98)

Занятие 2.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Приготовление пищи на костре. Типы костров. Правила разведения костра. Приготовление пищи на газе. Посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Соблюдение техники безопасности во время приготовления пищи.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают правила разведения костра;
- познакомятся с алгоритмом приготовления пищи на газе, костре;
- научатся складывать поленья для разных типов костров.

Ресурсы: фотографии (рисунки) с различными типами костров; материал, имитирующий поленья.

Методическое обеспечение:

- разработки занятий «Костры, их типы. Правила разведения костра», «Костровое хозяйство» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.76-87).

Занятие 3.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Приготовление пищи на костре и газе.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся разводить костер, соблюдая все правила;
- научатся кипятить воду и готовить чай.

Ресурсы: котлы, хозяйственное оборудование для кипячения воды на костре.

Методическое обеспечение:

- разработки занятий «Костры, их типы. Правила разведения костра», «Костровое хозяйство» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.76-87).

Занятие 4.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Сдача контрольных нормативов. Корректировка индивидуального плана физического развития. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- совместно с педагогом будут корректировать индивидуальный план физического развития (на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов);
- будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов /

Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 5.

Тема: Бивачное снаряжение

Содержание темы

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, преимущества недостатки. Теплоизоляционные коврики. Тенты. Состав и назначение ремонтного набора.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории (спортивном зале).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с различными типами палаток, тентов, спальных мешков;
- научатся подбирать снаряжение в соответствии с сезоном, погодными и другими условиями;
- научатся размещать вещи в палатке.

Ресурсы: палатки, теплоизоляционные коврики, тенты, ремонтный набор.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Установка палатки. Размещение в ней вещей» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.71-76).

Занятие 6.

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Содержание темы

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Использование тентов и простейших укрытий. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают требования, предъявляемые к биваку;
- научатся выбирать место для привала, бивака.

Ресурсы: карточки для практического задания.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Бивак. Организация бивачных работ» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.90-94).

Занятие 7.

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Содержание темы

Организация работы по развёртыванию и свертыванию лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов). Заготовка дров, установка палаток, разведение костра. Установка тента. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся попробуют самостоятельно выбрать место для бивака, приготовить горячий обед на газе, установить тент силами группы.

Ресурсы: снаряжение для организации бивака, приготовление горячего обеда на газе.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Бивак. Организация бивачных работ» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с. 90-94).

Занятие 8.

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Содержание темы

Зачет по модулю «Туристский быт».

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- обобщат знания по модулю «Туристский быт»;
- оценят полученные умения по модулю «Туристский быт»;
- будут развивать умение работать в команде.

Ресурсы: снаряжение для организации бивака, приготовление горячего обеда на газе и чая на костре.

Рекомендации

В ходе занятия учащиеся, объединенные в группы по 3-4 человека, выполнят следующее:

- 1) выбирают место для установки палатки;
- 2) устанавливают палатку;
- 3) собирают дрова;
- 4) разводят костер;
- 5) готовят чай на костре;
- 6) готовят горячий обед на газе;
- 7) собирают палатку;
- 8) укладывают рюкзаки.

Содержание может корректироваться от возрастного состава объединения, материально-технического обеспечения, погодных и других условий.

Педагог оценивает выполнение правил техники безопасности, правильность выполнения заданий, скорость и слаженность работы группы, степень самостоятельности. При необходимости педагог оказывает помощь.

После выполнения всех заданий, педагог обсуждает с детьми успешность выполнения, отмечает успехи каждого ребенка, указывает на ошибки, дает рекомендации.

МОДУЛЬ «ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»

Общие сведения

Объем модуля: 36 часа.

Срок реализации: 4 учебные недели.

Время проведения: декабрь-январь.

Описание

Центральное учебное мероприятие – однодневный лыжный поход, в котором важная часть времени отводится на отработку лыжной техники.

Учебный план составлен с учетом полученных знаний и сформированных умений в ходе освоения модулей «Введение в туризм», «Пешеходный туризм».

Если данные модули учащимися не освоены, целесообразно включить темы, касающиеся введения в деятельность.

Учебный план

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Зимний туризм	4	4	0
2.	Общая физическая подготовка	3	0	3
3.	Бивачное снаряжение	1	1	0
4.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	1	1	0
5.	Техника передвижения на лыжах	18	0	18
6.	Подготовка к походу	2	0	2
7.	Подведение итогов похода	2	0	2
8.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	2	1	1
9.	Туристская группа в походе	3	0	3
Всего по модулю:		36	7	29

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Зимний туризм	2	2	0
2.	Зимний туризм	2	2	0
3.	Общая физическая подготовка	2	0	2
4.	Бивачное снаряжение	1	1	0
5.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	1	1	0
6.	Техника передвижения на лыжах	6	0	6
7.	Подготовка к походу	2	0	2
8.	Техника передвижения на лыжах	4	0	4
9.	Техника передвижения на лыжах (в однодневном походе)	8	0	8
10.	Подведение итогов похода	2	0	2
11.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	2	1	1

12.	Общая физическая подготовка	1	0	1
13.	Туристская группа в походе	3	0	3
Всего по модулю:		36	7	29

Занятие 1.

Тема: Зимний туризм

Содержание темы

Особенности зимнего туризма. Снаряжение для зимнего туризма. Зимний туризм на Камчатке.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся

- узнают о туризме в зимний сезон, используемом снаряжении, особенностях зимнего туризма на Камчатке;

- познакомятся с опытом зимних походов, экспедиций.

Ресурсы: фото-, видеоматериал о зимнем туризме, в том числе, на Камчатке; карта полуострова.

Занятие 2.

Тема: Лыжный туризм

Содержание темы

Лыжный туризм. Особенности лыжного туризма. Лыжный туризм на Камчатке. Снаряжение для лыжного туризма. Типы лыж. Лыжи, используемые в туризме. Однодневные лыжные походы.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся

- узнают о лыжном туризме;

- познакомятся со снаряжением для лыжного туризма;

- познакомятся с маршрутом предстоящего похода выходного дня.

Ресурсы: фото- и видеоматериал о лыжном туризме. Снаряжение для лыжного туризма (комплект для демонстрации). Фотоматериал о предстоящем походе.

Занятие 3.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Особенности физической подготовки туриста к лыжному походу. Сдача контрольных нормативов. Индивидуальные рекомендации. Разучивание комплекса упражнений, направленных на развитие необходимых для лыжного туризма качеств. Спортивные игры.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории (спортивном зале).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- определяют уровень развития физических качеств, необходимых для занятий лыжным туризмом;

- совместно с педагогом скорректируют план развития своих физических качеств, необходимых для занятий туризмом;

- научатся выполнять упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лыжным туризмом;

- будут развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным туризмом с помощью спортивных игр.

Ресурсы: секундомер, инвентарь для сдачи нормативов; инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- нормативы физического развития для данного возраста (например, Нормативы ГТО [Электронный ресурс] / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/norms>);

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 4.

Тема: Бивачное снаряжение

Содержание темы

Особенности бивачного снаряжения для зимнего туризма.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории (спортивном зале).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с бивачным снаряжением для зимнего туризма;
- сделают сравнительный анализ снаряжения для летнего и зимнего туризма.

Ресурсы: комплект бивачного снаряжения для зимнего туризма.

Занятие 5.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Экипировка туриста в зимний период. Требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Особенности группового и личного снаряжения в лыжном походе.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с экипировкой туриста для зимнего туризма;
- узнают требования к одежде и обуви туриста-лыжника;
- сделают сравнительный анализ снаряжения для летнего и зимнего туризма, объяснить,
- сделают вывод об особенностях группового и личного снаряжения в лыжном походе.

Ресурсы: комплект – экипировка, личное и групповое снаряжение туриста-лыжника.

Занятие 6.

Тема: Техника передвижения на лыжах

Содержание темы

Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения.

Форма и место проведения: практическое занятие на пришкольной территории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- актуализируют знания об основах лыжной техники;
- отработают технику лыжных ходов, приемов торможения.

Ресурсы: личное снаряжение – лыжный комплект.

Занятие 7.

Тема: Подготовка к походу

Содержание темы

Подготовка к лыжному однодневному походу. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- изучат район похода;
- составят план подготовки к походу;
- составят список личного и группового снаряжения.

Ресурсы: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута; фотоматериал о районе совершения похода.

Методическое обеспечение:

- Лыжный поход выходного дня / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 113-128);

- разработка занятия «Подготовка похода» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.188-190)

Занятие 8.

Тема: Техника передвижения на лыжах

Содержание темы

Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Торможение плугом», «полуплугом». Отработка движения по целине. Тропление лыжни.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- отработают технику подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «плугом», «полуплугом»;
- научатся двигаться по целине, тропить лыжню.

Ресурсы: личное снаряжение: лыжный комплект.

Занятие 9.

Тема: Техника передвижения на лыжах (в однодневном походе)

Содержание темы

Техника передвижения на лыжах в однодневном походе.

Форма и место проведения: однодневный поход.

Маршрут: лыжная база «Лесная», трасса «Лыжня здоровья».

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- обобщат и применят на практике полученные знания о лыжном туризме;
- отработают технику передвижения на лыжах.

Методическое обеспечение:

- Обеспечение безопасности похода выходного дня / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): прогр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 104 с. (с. 96-103);

- Некоторые аспекты безопасности участников туристских мероприятий / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 92-100);

- Безопасность участников зимних мероприятий / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 67-80);

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293);

- Маршрутный лист для регистрации туристской группы в Камчатском крае [Электронный ресурс] / Главное управление МЧС России по Камчатскому краю: сайт. – URL: http://41.mchs.gov.ru/helpinfo/Registracija_turisticheskikh_grupp

- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /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. - 24 с. [Электронный ресурс] / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения: сайт. – URL: [turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiyerekomendatsii\(finalnyyekzempliar\).doc](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiyerekomendatsii(finalnyyekzempliar).doc)

Занятие 10.

Тема: Подведение итогов похода

Содержание темы

Обсуждение итогов лыжного похода в группе. Подготовка фотоотчета о походе.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся составлять фотоотчет о походе;
- осмыслят и обобщат полученный опыт.

Ресурсы: фотоматериал о совершенном походе.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Подведение итогов похода» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.192-195);

- Организация осмысления и обобщения / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 50-59);

- Создание продукта учебной деятельности и его презентация / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 59-67).

Занятие 11.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях

Содержание темы

Основные источники опасности в природной среде в зимний период. Способы предотвращения опасной ситуации. Действия при наступлении опасной ситуации. Оказание помощи терпящим бедствие.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- актуализируют опыт, полученного в лыжном однодневном походе;
- систематизируют знания об основных источниках опасности в природной среде в зимний период, способах предотвращения опасной ситуации;
- в ходе решения ситуационных задач сформулируют алгоритм действия при наступлении опасной ситуации.

Ресурсы: ситуационные задачи.

Методическое обеспечение:

- Техника безопасности в лыжном походе (рекомендации по проведению занятия) / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015 – 195 с. (с. 118-123);
- Штрюмер Б. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2 изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1983 . – 144 с.

Занятие 12.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Сдача контрольных нормативов. Корректировка индивидуального плана физического развития. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- совместно с педагогом будут корректировать индивидуальный план физического развития (на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов);
- будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений.

Ресурсы: инвентарь для спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов /

Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 13.

Тема: Туристская группа в походе

Содержание темы

Тренинг командообразования.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале, пришкольной территории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- с помощью элементов тренинга командообразования осознают преимущества командной работы, важность командной работы в туризме;

- научатся решать поставленные задачи силами группы в ходе слаженной работы;

- будут способствовать поддержанию благоприятного социально-психологического климата учебной группы.

Ресурсы: в зависимости от выбранных упражнений.

Методическое обеспечение:

- Организация и проведение тренингов командообразования в рамках реализации ориентирующего курса подготовки туристов-спасателей) / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): пргр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 104 с. (с. 84-96);

- Вербочный курс: модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный туризм» / Золотова О.И.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2017.

МОДУЛЬ «КОРЕННЫЕ НАРОДЫ КАМЧАТКИ»

Общие сведения

Объем модуля: 18 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: январь.

Описание

Итоговое учебное мероприятие модуля – экскурсия в этно-культурный комплекс, где учащиеся узнают об элементах культуры и быта народов Камчатки, в том числе ездовом собаководстве, по возможности, попробуют себя в роли каюра. Занятия направлены на воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации, формирование личностного отношения к малой родине.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Жизнь и быт коренных народов Камчатки	6	6	0
2.	Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня	10	0	10
3.	Ездовое собаководство на Камчатке	2	2	0
Всего по модулю:		18	8	10

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Жизнь и быт коренных народов Камчатки	4	4	0
2.	Жизнь и быт коренных народов Камчатки	2	2	0
3.	Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня (экскурсия)	4	0	4
4.	Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня	2	2	0
5.	Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня (экскурсия)	6	0	6
Всего по модулю:		18	8	10

Занятие 1.

Тема: Жизнь и быт коренных народов Камчатки

Содержание темы

Заселение территории Камчатки в древности. Влияние природы на образ жизни людей. Археологические исследования и их результаты. Стоянки первобытных людей.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся узнают о жизни и быте коренных народов Камчатки.

Ресурсы:

Камчатка XVII-XX вв. Историко-географический атлас / Под. Д. Жданова, Б. П. Полевого. – М.: Федеральная служба геодезии и картографии России, 1997. – 112 с.

Литература по теме:

1) Пташинский А. В. Археологические экскурсии в учебной деятельности вуза и школы: учеб.-метод. пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2013. – 113 с.

2) Сергеев В. Д. Страницы истории Камчатки. - Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1992. – 191 с.

Занятие 2.

Тема: Жизнь и быт коренных народов Камчатки

Содержание темы

Территория расселения, хозяйство и быт ительменов – древнейших жителей Камчатки. Коряки, их появление на полуострове, особенности образа жизни. Быт и культура чукчей и айнов. Верования и обряды коренных жителей Камчатки.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся узнают о жизни и быте коренных народов Камчатки.

Ресурсы:

Камчатка XVII-XX вв. Историко-географический атлас / Под. Д. Жданова, Б. П. Полевого. – М.: Федеральная служба геодезии и картографии России, 1997. – 112 с.

Литература по теме:

1) Дикова Т.Д. Археология южной Камчатки в связи с проблемами расселения айнов. – М.: Наука, 1983 – 232 с.

2) История и культура эвенов: историко-этнографические очерки. – СПб., 1997. – 176 с.

3) Меновщикова Г. А. Сказки и мифы народов Чукотки и Камчатки. – М.: Наука, 1974. – 645 с.

4) Пономаренко А. К. Древняя культура ительменов восточной Камчатки. – М.: Наука, 1985 – 216 с.

5) Сергеев В. Д. Страницы истории Камчатки. – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1992. – 191 с.

Занятие 3.

Тема: Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня

Содержание темы

Природные материалы, использовавшиеся коренными народами. Резьба по дереву и кости. Посещение выставки «Ярмарка мастеров Камчатки» на «Нулевой версте». Мастер-класс «Резьба по дереву».

Форма и место проведения: посещение выставки, мастер-класс.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают о декоративно-прикладном искусстве народов Камчатки;
- попробуют свои силы в роли резчика.

Литература по теме:

1) Меновщикова Г. А. Сказки и мифы народов Чукотки и Камчатки. – М.: Наука, 1974. – 645 с.

2) Сергеев В. Д. Страницы истории Камчатки. - Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1992. – 191 с.

Занятие 4.

Тема: Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня

Содержание темы

Ездовое собаководство на Камчатке. История ездового собаководства на Камчатке. Особенности камчатской ездовой собаки. Гонка на собачьих упряжках «Берингия».

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Вариантом проведения занятия может быть посещение экспозиции фотографий, например, В. Гуменюка «Берингия – дух Севера» в Краевом художественном музее.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся узнают о ездовом собаководстве как элементе быта народов Камчатки.

Ресурсы: фото-, видеоматериал о Берингии.

Литература по теме:

Зайковская Т. С., Матвеева В. О. Камчатские ездовые собаки: история и современность / На перекрестке континентов: материалы XXXI Крашенинниковских чтений [Петропавловск-Камчатский, 24 апр. 2014 г.] / Мин. культуры Камч. края, Камч. краевая науч. б-ка им. С. П. Крашенинникова. — Петропавловск-Камчатский, 2014. — 390 с. + 1 электрон. опт. диск : [презентации, ил. к докладам] (с. 145-150)

Занятие 5.

Тема: Элементы культуры и быта народов Камчатки сегодня

Содержание темы

Экскурсия в этно-культурный комплекс, например, «Кайныран». Знакомство с историей аборигенов, укладом их жизни и быта.

Форма и место проведения: экскурсия в этно-культурный комплекс, например, «Кайныран».

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся узнают об элементах культуры и быта народов Камчатки, в том числе ездовом собаководстве.

МОДУЛЬ «ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ-2»

Общие сведения

Объем модуля: 18 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: февраль.

Описание

Краткосрочная программа направлена на повторение и закрепление знаний и умений, полученных ранее (модуль «Лыжный туризм»). Итоговое мероприятие – однодневный лыжный поход, в котором важная часть времени отводится на отработку лыжной техники.

Учебный план

	Тема	Количество часов
--	-------------	-------------------------

№ занятия		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка	4	0	4
3.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	0	1
4.	Техника передвижения на лыжах	12	0	12
Всего по модулю:		18	0	8

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка	1	0	1
3.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	0	1
4.	Общая физическая подготовка	3	0	3
5.	Техника передвижения на лыжах	4	0	4
6.	Техника передвижения на лыжах (в однодневном походе)	8	0	8
Всего по модулю:		18	0	18

Содержание, форму и методическое обеспечение занятий см. в модуле «Лыжный туризм».

МОДУЛЬ «ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

Общие сведения

Объем модуля: 36 часа.

Срок реализации: 4 учебные недели.

Время проведения: февраль-март.

Описание

Программа направлена на формирование представления о туризме как виде спорта и желания попробовать свои силы в лыжных соревнованиях юных туристов. Учащиеся научатся надевать и подгонять индивидуальное страховочное снаряжение, узнают о некоторых технических приемах, научатся их выполнять, примут участие в туристских соревнованиях.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Соревнования по спортивному туризму	7	3	4
2.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	3	1	2
3.	Техника передвижения на лыжах	8	0	8
4.	Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»	8	1	7
5.	Общая физическая подготовка (поход-тренировка)	10	0	10
Всего по модулю:		36	5	27

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Соревнования по спортивному туризму	1	1	0
2.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	1	1	0
3.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	2	0	2
4.	Техника передвижения на лыжах	4	0	4
5.	Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»	2	1	1
6.	Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»	2	0	2
7.	Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»	4	0	4
8.	Общая физическая подготовка (поход-тренировка)	12	0	12
9.	Общая физическая подготовка	2	0	2
10.	Соревнования по спортивному туризму	2	2	0
11.	Соревнования по спортивному туризму (участие)	4	0	4
Всего по модулю:		36	5	31

Занятие 1.

Тема: Соревнования по спортивному туризму

Содержание темы

Соревнования туристов. Присвоение спортивных разрядов и званий по результатам соревнований. Соревнования туристов по видам (пешеходный, горный, водный, лыжный), туристские слеты. Лыжные соревнования юных туристов.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся

- узнают о различных видах туристских соревнований, этапах предстоящих соревнований;
- совместно с педагогом определяют план подготовки.

Ресурсы: карточки, где описаны впечатления подростков об участии в соревнованиях; дипломы, грамоты, кубки, вымпелы и другие награды и атрибутика разных видов соревнований; фотографии с изображением отдельных этапов соревнований.

Методическое обеспечение:

- Соревнования туристов и спасателей / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): пргр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 108 с. (с. 69-74)
- Положение о предстоящих соревнованиях.

Занятие 2.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Экипировка туриста-спортсмена. Индивидуальная страховочная система. Блокировка индивидуальной страховочной системы. Туристские узлы, их назначение. Техника вязания узлов проводник, восьмерка проводник, схватывающий Пруссика, булинь, штык.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся

- познакомятся с экипировкой туриста-спортсмена, правилами работы с туристским снаряжением;
- экипируются с помощью педагога;
- узнают о туристских узлах, их назначении (обзор);

- познакомятся с техникой вязания таких узлов, как проводник, восьмерка проводник, схватывающий Прусика, булинь, штык.

Ресурсы: ИСС, веревка для блокировки ИСС, отрезки веревки для вязания узлов.

Методическое обеспечение:

- Залинг (Блокировки ИСС) / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): пргр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 134)

Занятие 3.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Техника вязания узлов (проводник, восьмерка проводник, схватывающий Прусика, булинь, штык). Элементы экипировки туриста-спортсмена. Индивидуальная страховочная система. Блокировка индивидуальной страховочной системы.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся;

- овладеют приемами вязания таких узлов, как проводник, восьмерка проводник, схватывающий Прусика, булинь, штык;

- в ходе контрольного задания оценят умение вязать узлы проводник, восьмерка проводник, схватывающий Прусика, булинь, штык;

- научатся самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;

- закрепят знания о правилах работы с туристским снаряжением;

- примут участие в мини-соревновании.

Ресурсы: ИСС, веревка для блокировки ИСС, отрезки веревки для вязания узлов.

Методическое обеспечение:

Залинг (Блокировки ИСС) / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): пргр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015. – 195 с. (с. 134)

Занятие 4.

Тема: Техника передвижения на лыжах

Содержание темы

Особенности передвижения на лыжах туриста-спортсмена

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;
- отработают основы техники лыжного туризма в условиях соревнований.

Ресурсы: лыжный инвентарь; ИСС (по количеству учащихся), веревка для блокировки ИСС.

Занятие 5.

Тема: Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»

Содержание темы

Навесная переправа. Организация навесной переправы на маршруте. Этап «навесная переправа» на дистанции. Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа».

Форма и место проведения: теоретическое, практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с навесной переправой, примерами ее организации на маршруте, на дистанции, необходимым снаряжением для ее организации и прохождения;
- познакомятся с техникой организации и прохождения навесной переправы;
- закрепят умение самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;
- познакомятся с тактикой и техникой прохождения этапа «навесная переправа».

Ресурсы: фото-, видеоматериал о прохождении навесной переправы на маршруте, на дистанции; веревка основная диаметр 10 мм, 40 м; ИСС, карабин, каска по количеству участников.

Методическое обеспечение:

- Положение о предстоящих соревнованиях.

Занятие 6.

Тема: Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»

Содержание темы

Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа».

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (на пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- закрепят умение самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;

- овладеют приемами прохождения этапа «навесная переправа».

Ресурсы: веревка основная диаметр 10 мм, 40 м. ИСС, карабин, каска - по количеству участников.

Методическое обеспечение:

- Положение о предстоящих соревнованиях.

Занятие 7.

Тема: Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа»

Содержание темы

Техника и тактика преодоления этапа «навесная переправа».

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- закрепят умение самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;

- будут формировать навык прохождения этапа «навесная переправа»;

- пройдут этап «навесная переправа» на скорость.

Ресурсы: веревка основная диаметр 10 мм, 40 м. ИСС, карабин, каска - по количеству участников.

Методическое обеспечение:

- Положение о предстоящих соревнованиях.

Занятие 8.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Техника передвижения на лыжах туриста-спортсмена. Развитие необходимых для лыжного туризма качеств

Форма и место проведения: поход-тренировка.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- отработают технику подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «плугом», «полуплугом», движения по целине;

- закрепят умение самостоятельно экипироваться для работы на этапах дистанции;

- продолжат формировать навык прохождения этапа «навесная переправа»;
- познакомятся с тактикой и техникой прохождения этапов «подъем», «спуск»;
- повторят основные правила организации бивака и правила разведения костра.

Ресурсы: лыжный инвентарь; вешки для маркировки лыжни, веревка основная диаметром 10 мм, 40 м, карабин для постановки дистанции – 5 шт. ИСС, карабины, жумары, каски, ФСУ (по количеству участников).

Методическое обеспечение:

- Положение о предстоящих соревнованиях.

Занятие 9.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Развитие необходимых для лыжного туризма качеств. Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся: будут развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным туризмом с помощью упражнений и спортивных игр.

Ресурсы: инвентарь, необходимый для выполнения упражнений и спортивных игр.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 10.

Тема: Соревнования по спортивному туризму

Содержание темы

Зачет по теме «Соревнования по спортивному туризму».

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- обобщат знания об элементах техники и тактики прохождения этапов дистанции предстоящих соревнований;

- оценят знания об элементах техники и тактики прохождения этапов дистанции предстоящих соревнований.

Ресурсы: спортивное (специальное) снаряжение, исходя из условий и положения соревнований.

Методическое обеспечение:

- Положение о предстоящих соревнованиях.

МОДУЛЬ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: март – апрель.

Описание

На занятиях учащиеся узнают о принципах изображения местности, способах измерения расстояния на карте и местности, научатся определять свое положение на топографической карте, приобретут опыт работы с топографическими картами. В ходе итогового мероприятия – однодневного похода, учащиеся в рамках комплексного задания выполняют основные приемы ориентирования: «чтение» карты, поиск обозначенного на карте объекта, движение по обозначенному на карте маршруту, определение своего положения на карте.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Изображение местности на топографической карте	8	4	4
2.	Ориентирование по топографической карте	11	1	10
3.	Приемы ориентирования на местности по топографической карте	8	0	8

Всего по модулю:	27	5	22
-------------------------	-----------	----------	-----------

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Изображение местности на топографической карте	2	2	0
2.	Изображение местности на топографической карте	2	1	1
3.	Изображение местности на топографической карте	4	1	3
4.	Ориентирование по топографической карте	2	1	1
5.	Ориентирование по топографической карте	2	0	2
6.	Ориентирование по топографической карте	4	0	4
7.	Приемы ориентирования на местности по топографической карте	11	0	11
Всего по модулю:		27	5	22

Занятие 1.

Тема: Изображение местности на топографической карте

Содержание темы

Основные элементы содержания топографической карты: рамка, километровая сетка, легенда, изображение местности. Основные элементы изображения местности на топографической карте: гидросеть, рельеф, зоны растительности, коммуникации, населенные пункты и т.д. Работа с таблицей условных обозначений топографической карты.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают основные принципы изображения местности на карте;
- в ходе работы с таблицей условных обозначений топографической карты

выучат основные обозначения.

Ресурсы: таблица условных знаков топографической карты, топографические карты среднемасштабные (1:100000, 1:200000).

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

Занятие 2.

Тема: Изображение местности на топографической карте

Содержание темы

Понятие масштаба, измерение расстояний. Сущность масштабирования. Понятие масштаба карты. Масштабы карт, чаще всего применяемые в туризме. Способы измерения расстояний на карте. Задачи на перевод реальных расстояний в расстояния на карте и обратно. Измерение расстояний на местности (шагомер, скорость/время движения).

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают понятие масштаба, сущность масштабирования;
- познакомятся со способами измерения на карте и способами измерения расстояния на местности;
- в ходе решения задач научатся переводить реальные расстояния в расстояния на карте и обратно.

Ресурсы: топографические карты разного масштаба (с элементами зарамочного оформления) – демонстрационный материал; топографические карты средне-масштабные (1:100000, 1:200000) – раздаточный материал; курвиметр, нить, циркуль, линейка.

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

Занятие 3.

Тема: Изображение местности на топографической карте

Содержание темы

Изображение рельефа на карте. Изображение рельефа горизонталями, заложение, бергштрихи. Игра «Создай свой остров» – изготовление трехмерного макета элемента рельефа, изображенного горизонталями.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают принципы изображения рельефа на карте;
- изготовят трехмерный макет элемента рельефа, изображенного горизонталями.

Ресурсы: таблица условных знаков топографической карты, топографические карты среднемасштабные (1:100000, 1:200000).

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

- Обитаемый остров. Технология обучения основам топографии. Графическое и макетное моделирование /С. В. Кожин, Д. Зеленков; КОДТЦ, 1998.

Занятие 4.

Тема: Ориентирование по топографической карте

Содержание темы

Приемы определения своего положения на топографической карте. Понятие ориентира, виды ориентиров. Определение своего положения на местности с использованием различных ориентиров.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие; место проведения – район, где располагается школа.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают приемы определения своего положения на топографической карте;
- попробуют определить свое положение на местности с использованием различных ориентиров.

Ресурсы: топографическая карта района проведения занятия – раздаточный материал.

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

Занятие 5.

Тема: Ориентирование по топографической карте

Содержание темы

«Чтение» карты. Расшифровка картографического изображения, изображения участка местности топографическими знаками на основе словесного описания, фотографии.

Форма и место проведения: практическое в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся будут решать топографические задачи, направленные на развитие умения расшифровывать картографическое изображение, изображение участка местности топографическими знаками на основе словесного описания, фотографии.

Ресурсы: таблица условных знаков топографической карты, топографические карты среднемасштабные (1:100000, 1:200000).

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

Занятие 6.

Тема: Ориентирование по топографической карте

Содержание темы

Соотнесение топографической карты с местностью, определение своего положения на топографической карте. Определение своего положения, направления на заданные объекты.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Требование к месту проведения занятия: наличие элементов рельефа и гидро-сети. Таким требованиям отвечают, например, район Мишенной сопки, сопки Никольской, реки Кирпичной.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся будут решать ситуационные задачи на местности по определению своего положения, определению направления на заданные объекты.

Ресурсы: топографические карты среднемасштабные (1:100000, 1:200000) района проведения занятия – раздаточный материал.

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

Занятие 7.

Тема: Приемы ориентирования на местности по топографической карте

Содержание темы

Отработка на местности основных приемов ориентирования: чтения карты, поиска обозначенного на карте объекта, движения по обозначенному на карте маршруту, определения своего положения на карте.

Форма и место проведения: однодневный поход.

Варианты маршрута: район Халактырского пляжа, горы Морозной, поселка Нагорный (озёра).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся смогут

- обобщить знания по основам ориентирования по топографической карте;
- в рамках комплексного задания отработать на местности поиск обозначенного на карте объекта, движение по обозначенному на карте маршруту, определение своего положения на карте.

Ресурсы: топографическая карта среднемасштабная района проведения занятия – раздаточный материал.

Методическое обеспечение:

- Топография и ориентирование / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.100-162).

МОДУЛЬ «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

Общие сведения

Объем модуля: 9 часов.

Срок реализации: 1 учебная неделя.

Время проведения: апрель.

На занятиях учащиеся обобщат знания об основных источниках опасности в природной среде в зимний, летний и осенние периоды, способах предотвращения опасной ситуации при планировании похода, действиях при ее наступлении, научатся оказывать себе помощь при легких травмах, попробуют свои силы в транс-

портировке пострадавшего. На занятиях формируется бережное отношение к собственному здоровью, понимание недопустимости бесконтрольного использования медицинских препаратов.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	8	3	6
Всего по модулю:		9	3	6

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	2	2	0
2.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Личная и групповая аптечка)	1	1	0
3.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Оказание первой помощи)	2	0	2
4.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Транспортировка пострадавшего)	4	0	4
Всего по модулю:		9	3	6

Занятие 1.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях

Содержание темы

Основные источники опасности в природной среде в летний, осенний и зимний периоды. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Способы предотвращения опасной ситуации. Действия при наступлении опасной ситуации.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- обращаясь к собственному опыту, повторяют основные источники опасности в природной среде в зимний, летний и осенний периоды, способы предотвращения опасной ситуации при планировании похода, действия при ее наступлении;

- сформулируют способы предотвращения встречи с дикими животными и правила поведения при встрече с ними;

- обобщат знания по теме: составят схему (рисунок и т.п.)

Ресурсы: бумага формата А3, А2, фломастеры.

Методическое обеспечение:

- Поход выходного дня в летний и осенний периоды / Подготовка туристов-спасателей (начальная туристская подготовка): прогр.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2015 с. – 195 с. (с. 60-61);

- разработка занятия «Профилактика опасностей в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.29-32);

- Обеспечение безопасности похода выходного дня / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): прогр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 104 с. (с. 96-103);

- Безопасность участников зимних мероприятий / Костыря М. В., Юхина Е. А. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с. (с. 67-80);

- Штрюмер Б. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2 изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1983 . – 144 с.

Занятие 2.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Личная и групповая аптечка)

Содержание темы

Личная и групповая аптечка. Составление медицинской аптечки. Состав походной аптечки для однодневных и многодневных походов. Личная аптечка туриста. Формирование походной аптечки.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают о походной аптечке: групповой и индивидуальной;

- научатся правильно собирать, хранить и транспортировать походную аптечку;

- осознают необходимость бережного отношения к собственному здоровью, недопустимости бесконтрольного использования медицинских препаратов.

Ресурсы: наглядные пособия – компоненты походной медицинской аптечки.

Занятие 3.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Оказание первой помощи)

Содержание темы

Первая помощь. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм, его профилактика. Мозоли: описание, профилактика, помощь. Потёртости: описание, профилактика, помощь. Ушибы: описание, профилактика, помощь. Порезы: описание, профилактика, помощь.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают о принципах профилактики походного травматизма;
- научатся оказывать себе помощь при простых повреждениях: царапинах, ушибах, порезах.

Ресурсы: бинт, лейкопластырь, антисептические средства; дидактический материал по теме.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Первая медицинская помощь» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (С.46-50).

Занятие 4.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях (Транспортировка пострадавшего)

Содержание темы

Транспортировка пострадавшего. Необходимость умения транспортировать пострадавшего без использования специального снаряжения. Виды носилок из подручных средств (для зимнего и летнего сезона). Изготовление волокуш. Правила транспортировки пострадавшего на волокушах: тепло- и теплоизоляция, фиксирование пострадавшего на носилках, техника транспортировки.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают о способах транспортировки пострадавшего (переноска пострадавшего на длинных ветках, на носилках);
- научатся простейшим техническим приемам проведения спасательных работ;
- попробуют свои силы в транспортировке пострадавшего.

Ресурсы: веревка статическая (длина 40-50 м) – 1 шт.; жерди (длина 2 м) – 2 шт.; жерди (длина 70 см) – 3 шт.; коврик теплоизоляционный – 1 шт.; репшнур (длина 170 см) – 6 шт.; длинные ветки (по 2 - 2,5 м) – 2 шт.

Методическое обеспечение:

- методическая разработка занятия «Туризм, его место в подготовке спасателя. Составляющие подготовки туриста, уровни подготовки, профессиональная перспектива» / Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): программно.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 108 с. (с. 78-83)

- разработка занятия «Приемы транспортировки пострадавшего» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.62-65).

МОДУЛЬ «МОЙ ГОРОД»

Общие сведения

Объем модуля: 18 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: апрель.

Описание

Цель обучения – помочь осознать уникальность родного края, познакомиться с природными объектами в черте родного города и его окрестностях, узнать основные исторические события, связанные с этими местами.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.

1.	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки	15	5	10
2.	Общая физическая подготовка	3	0	3
Всего по модулю:		18	5	13

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Знакомство с картой города)	2	1	1
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Знакомство с картой города)	1	0	1
	Общая физическая подготовка	4	0	4
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Экскурсия: Петропавловск-Камчатский и его окрестности)	4	0	4
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Открытие, освоение и исследование Камчатки)	2	2	0
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Краеведческая викторина)	2	2	0
	Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Исторический центр г. Петропавловска-Камчатского)	4	0	4
Всего по модулю:		18	5	13

Занятие 1.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Знакомство с картой города)

Содержание темы

Знакомство с картой г. Петропавловска-Камчатского и его окрестностей. «Путешествие» по карте.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с природными объектами г. Петропавловска-Камчатского его окрестностей;

- примут участие в игре «Путешествие по карте», направленной развитие топонимической грамотности, стимулирование интереса к изучению прошлого и настоящего родного края путем поиска связей между названием и условиями местности, историческими событиями.

Ресурсы:

- Атлас Камчатского края. Часть I / ОАО «Дальневосточное аэрогеодезическое предприятие», г.Хабаровск, 2014 г. (масштаб 1:100000)

- Общегеографическая карта: г. Петропавловск-Камчатский и его окрестности (масштаб 1:200 000). – М.:РОСКАРТОГРФИЯ, 1995 г.

- фотографии природных объектов.

Методическое обеспечение:

О камчатской топонимии / Познавательные экскурсии по Камчатке: методические разработки. Выпуск 2 / авт.-сост. Т. А. Наймушина. – Петропавловск-Камчатский: Камч.ИРО, 2016. – 163 с. (с. 154-162)

Занятие 2.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Знакомство с картой города)

Содержание темы

Карта г. Петропавловска-Камчатского и его окрестностей: работа с контурной картой.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- закрепят знания о местоположении природных объектов г. Петропавловска-Камчатского его окрестностей;

- продолжат развивать топонимическую грамотность, интерес к изучению прошлого и настоящего родного края путем поиска связей между названием и условиями местности, историческими событиями.

Ресурсы:

- Атлас Камчатского края. Часть I / ОАО «Дальневосточное аэрогеодезическое предприятие», г. Хабаровск, 2014 г. (масштаб 1:100000)

- Общегеографическая карта: г. Петропавловск-Камчатский и его окрестности (масштаб 1:200000). – М.:РОСКАРТОГРФИЯ, 1995 г.

- контурная карта – по количеству учащихся (или групп учащихся);

- фотографии природных объектов.

Методическое обеспечение:

О камчатской топонимии / Познавательные экскурсии по Камчатке: методические разработки. Выпуск 2 / авт.-сост. Т. А. Наймушина. – Петропавловск-Камчатский: Камч.ИРО, 2016. – 163 с. (с. 154-162).

Занятие 3.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Сдача контрольных нормативов. Корректировка индивидуального плана физического развития. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- совместно с педагогом будут корректировать индивидуальный план физического развития (на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов);

- будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений.

Ресурсы: инвентарь для упражнений.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 4.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Петропавловск-Камчатский и его окрестности)

Содержание темы

Сопка Мишенная. Происхождение названия. Особенности геологического строения. Авачинская группа вулканов. Влияние их деятельности на безопасность города. Андезитовый карьер на склонах горы. Особенности формирования растительного покрова на сопке. Авачинская бухта. Название хребтов и вулканов

Форма и место проведения: экскурсия.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся познакомятся с природными объектами в черте родного города и его окрестностях, узнают основные исторические события, связанные с этими местами.

Методическое обеспечение:

Пространство и время горы Мишенной / Познавательные экскурсии по Камчатке: методические разработки. Выпуск 2 / авт.-сост. Т. А. Наймушина. – Петропавловск-Камчатский: Камч.ИРО, 2016. – 163 с. (с. 85-145).

Занятие 5.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Открытие, освоение и исследование Камчатки)

Содержание темы

Открытие, освоение и исследование Камчатки русскими в конце XVII-XVIII вв. I и II Камчатские экспедиции. Героическая оборона Петропавловска 1854 года.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся познакомятся с историей Камчатских экспедиций, их целями и ролью в изучении Камчатки, страницами истории камчатки, связанными с Героической обороной Петропавловска 1854 года.

Ресурсы: Камчатка XVII-XX вв. Историко-географический атлас / Под. Д. Жданова, Б. П. Полевого. – М.: Федеральная служба геодезии и картографии России, 1997. – 112 с.

Методическое обеспечение:

Сергеев В. Д. Страницы истории Камчатки. – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1992. – 191 с.

Занятие 6.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Краеведческая викторина)

Содержание темы

Краеведческая викторина.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся обобщат и систематизируют знания о топонимии г. Петропавловска-Камчатского и его окрестностей, об открытии, освоении и исследовании Камчатки русскими в конце XVII-XVIII вв, Камчатских экспедициях, Героической обороне Петропавловска 1854 года.

Занятие 7.

Тема: Туристские маршруты и экскурсионные объекты Камчатки (Исторический центр г. Петропавловска-Камчатского)

Содержание темы

Исторический центр г. Петропавловска-Камчатского. Никольская сопка. Культурное озеро. Авачинская бухта. Основные исторические события, связанные с этими местами.

Форма и место проведения: экскурсия.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся познакомятся с природными объектами в черте родного города и его окрестностях, узнают основные исторические события, связанные с этими местами.

Методическое обеспечение:

Памятники Петропавловска-Камчатского. – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1989. – 24 с.

МОДУЛЬ «ГОРНЫЙ ТУРИЗМ»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: май.

Обучаясь по данной программе, учащиеся приобретут первичные умения в области в выполнении технических и тактических приемов, получат опыт передвижения по вертикальным и горизонтальным перилам и самостраховкой на скальном рельефе – итоговом учебном мероприятии модуля.

Учебный план составлен с учетом полученных знаний и сформированных умений в ходе освоения модуля «Туристские соревнования». Если данный модуль учащимися не освоен, целесообразно включить темы, касающиеся экипировки туриста-спортсмена, применяемых туристских узлов и их назначения в данный модуль.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Страховка. Виды страховки	8	2	6
3.	Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам	14	2	12
4.	Общая физическая подготовка	5	0	5
Всего по модулю:		27	4	5

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Страховка. Виды страховки	2	1	1
2.	Страховка. Виды страховки	2	1	1
3.	Страховка. Виды страховки	4	0	4
4.	Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам	2	2	0
5.	Общая физическая подготовка	5	0	5
6.	Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам	4	0	4
7.	Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам (практическое занятие на скальном участке)	8	0	8
Всего по модулю:		27	4	23

Занятие 1.

Тема: Страховка. Виды страховки

Содержание темы

Виды страховки. Самостраховка. Применение самостраховки в различных условиях.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с видами страховки, снаряжением, необходимым для организации самостраховки;

- попробуют самостоятельно организовать самостраховку.

Ресурсы: фото- и видеоматериал о видах самостраховки; снаряжение для организации самостраховки – комплект для демонстрации; ИСС – по количеству человек; карабины – по количеству человек; прусики – по количеству человек.

Занятие 2.

Тема: Страховка. Виды страховки

Содержание темы

Виды самостраховки. Работа с верхней и гимнастической страховкой.

Форма и место проведения: теоретическое занятие, практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- познакомятся с видами самостраховки;

- научатся работать со снаряжением, необходимым для организации самостраховки;

- попробуют самостоятельно организовать самостраховку.

Ресурсы: фото- и видеоматериал о видах страховки; снаряжение для организации страховки – комплект для демонстрации; ИСС – по количеству человек; карабины – по количеству человек; прусики – по количеству человек; динамическая веревка (40 метров) – 2 шт.

Тема: Страховка. Виды страховки

Содержание темы

Отработка верхней и гимнастической страховки.

Форма и место проведения: практическое занятие в оборудованном спортивном зале (на местности со склонами).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- научатся самостоятельно использовать самоотраховку и страховку;
- закрепят знания о снаряжении для самоотраховки и страховки.

Ресурсы: ИСС – по количеству человек; каска – по количеству человек; карабин – по количеству человек; прусик – по количеству человек; динамическая веревка (40 метров) – 2 шт.

Занятие 3.

Тема: Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам

Содержание темы

Подъем, траверс, спуск. Организация подъемов, траверсов, спусков на маршруте. Техника и тактика преодоления подъема, траверса, спуска.

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся познакомятся с этапами «подъем», «траверс», «спуск» по наведенным перилам; снаряжением, необходимым для подъема, траверса, спуска по наведенным перилам.

Ресурсы: фото- и видеоматериал подъёмов, траверсов, спусков; снаряжение для демонстрации выполнения технических приемов – комплект для демонстрации; жумар; спусковое устройство.

Занятие 4.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Сдача контрольных нормативов. Корректировка индивидуального плана физического развития. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости. Спортивные игры.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- совместно с педагогом будут корректировать индивидуальный план физического развития (на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов);
- будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений.

Ресурсы: инвентарь для упражнений.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

Занятие 5.

Тема: Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам

Содержание темы

Отработка тактических и технических приемов на скальном участке или скалодроме.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности – участке со склонами и скальными выходами (спортивном зале).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся научатся самостоятельно преодолевать подъем, траверс, спуск по наведенным перилам.

Ресурсы: ИСС – по количеству человек; каска – по количеству человек; карабин – по количеству человек; прусики – по количеству человек; жумар – по количеству человек; спусковое устройство – по количеству человек; динамическая веревка (40 метров) – 4 шт.

Занятие 6.

Тема: Подъем, траверс, спуск по наведенным перилам

Содержание темы

Техническая и тактическая отработка приемов на скальном участке.

Форма и место проведения: практическое занятие на местности (скалах на Халактырском пляже).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся отработают движение по скальному участку с гимнастической страховкой, движение по скальному участку с верхней страховкой, этапы «подъем», «траверс», «спуск» по наведенным перилам на реальном рельефе.

Ресурсы: ИСС – по количеству человек; каска – по количеству человек; карабин – по количеству человек; прусики – по количеству человек; жумар – по количеству человек; спусковое устройство – по количеству человек; динамическая веревка (не менее 40 метров) – 4 шт.

МОДУЛЬ «МНОГОДНЕВНЫЙ ПОХОД»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часа.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: май-июнь.

Описание

Центральное мероприятие модуля – двухдневный поход. Календарный график составлен следующим образом: 2 четырехчасовых практических занятия для подготовки к походу, 2 – для подведения итогов, сушки и ремонта снаряжения. Один походный день (8 часов) включает освоение техники передвижения туристской группы, организацию туристского быта и питания.

Варианты маршрутов:

- Ландшафтный природный парк «Голубые озера»;
- озеро Синичкино;
- гора Острая;
- Халактырский пляж.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	2	0	2
2.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	1	0
3.	Питание в туристском походе	6	0	6
4.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	2	0	2
5.	Туристская группа в походе	8	0	8

6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	0	4
7.	Подведение итогов похода	4	0	4
Всего по модулю:		27	1	26

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	2	0	2
2.	Безопасность в походе, на туристских мероприятиях	1	1	0
3.	Питание в туристском походе	1	0	1
4.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	3	0	3
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (в многодневном походе)	2	0	2
6.	Питание в туристском походе (в многодневном походе)	2	0	2
7.	Туристская группа в походе (в многодневном походе)	4	0	4
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (в многодневном походе)	2	0	2
9.	Питание в туристском походе (в многодневном походе)	2	0	2
10.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	4	0	4
11.	Подведение итогов похода	4	0	4
Всего по модулю:		27	1	26

Занятие 1.

Тема: Подготовка к походу

Содержание темы

Составление плана подготовки к походу. Сбор информации о районе похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о

походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- изучат район похода;
- познакомятся с планом-графиком движения;
- составят план подготовки к походу.

Ресурсы: карта района предстоящего похода, отчеты о походах.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Подготовка похода» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.188-190)

Занятие 2.

Тема: Безопасность в походе, на туристских мероприятиях

Содержание темы

Дикие животные как источник опасности. Предотвращение встречи с дикими животными. Правила поведения в случае встречи с дикими животными (медведь, лиса и др.).

Форма и место проведения: теоретическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- узнают, как необходимо вести себя на природе, чтобы предотвратить встречу с дикими животными;
- узнают правила поведения в случае встречи с дикими животными (медведь, лиса и др.);
- в ходе игры закрепят полученные знания.

Методическое обеспечение:

Как не поспориться с медведем (комикс) / Кроноцкий заповедник: сайт. – URL – <http://www.kronoki.ru/multimedia/photo/42> (дата обращения: 12.09.2019)

Занятие 3.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Питание в многодневном туристском походе. Хранение продуктов в пешем путешествии Составление меню и списка продуктов для похода.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся составят меню для предстоящего похода и список необходимых продуктов.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Питание в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (С.94-98)

Занятие 4.

Тема: Питание в туристском походе

Содержание темы

Питание в многодневном туристском походе. Хранение продуктов в пешем путешествии. Фасовка и упаковка продуктов.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся расфасуют и упакууют продукты.

Методическое обеспечение:

- разработка занятия «Питание в походе» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.94-98)

Занятие 5.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Перечень личного и группового снаряжения для двух-трехдневного похода. Правила работы со снаряжением. Уход за снаряжением в походе. Уход за одеждой и обувью в походе.

Укладка и подгонка рюкзака для многодневного похода. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся упакууют личное и групповое снаряжение в рюкзаки.

Занятие 6, 9

Тема: Туристская группа в походе (в многодневном походе)

Содержание темы

Движение в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по льду рек. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных препятствий.

Соблюдение режима движения. Смена направляющего. Отработка движения по тропам, пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Знакомство с техникой преодоления естественных препятствий.

Форма и место проведения: многодневный поход.

Занятие 7, 10

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (в многодневном походе)

Содержание темы

Организация работы по развёртыванию и свертыванию лагеря. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т. д.).

Форма и место проведения: многодневный поход.

Занятие 8, 11

Тема: Питание в туристском походе (в многодневном походе)

Содержание темы

Приготовление пищи на костре. Типы костров. Правила разведения костра. Приготовление пищи на газе.

Форма и место проведения: многодневный поход.

Занятие 12.

Тема: Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение

Содержание темы

Ремонт группового снаряжения, уход за ним. Подготовка снаряжения к хранению.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории (спортивном зале, пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся подготовят снаряжение к хранению.

Занятие 13.

Тема: Подведение итогов похода

Содержание темы

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Форма и место проведения: практическое занятие в аудитории.

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся составят отчет о походе (форма – на усмотрение педагога).

МОДУЛЬ «МНОГОДНЕВНЫЙ ПОХОД – 2»

Общие сведения

Объем модуля: 27 часов.

Срок реализации: 3 учебные недели.

Время проведения: июнь.

Описание

Центральное мероприятие модуля – трехдневный поход. Календарный график составлен следующим образом: 2 четырехчасовых практических занятия для подготовки к походу, 2 – для подведения итогов, сушки и ремонта снаряжения. Один походный день (8 часов) включает освоение техники передвижения туристской группы, организацию туристского быта и питания.

Варианты маршрута:

- Ландшафтный природный парк «Голубые озера»;
- Семеновский кордон;
- Козельское ущелье.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	2	0	2
2.	Общая физическая подготовка	1	0	1

3.	Питание в туристском походе	8	0	8
4.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	7	0	7
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	0	5
6.	Подведение итогов похода	4	0	4
Всего по модулю:		27	0	27

Учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Подготовка к походу	2	0	2
2.	Общая физическая подготовка	1	0	1
3.	Питание в туристском походе	1	0	1
4.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	3	0	3
5.	Питание в туристском походе (в многодневном походе)	2	0	2
6.	Туристская группа в походе (в многодневном походе)	4	0	4
7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (в многодневном походе)	2	0	2
8.	Туристская группа в походе (в многодневном походе)	4	0	4
9.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (в многодневном походе)	2	0	2
10.	Экипировка туриста. Групповое и личное снаряжение	4	0	4
11.	Подведение итогов похода	2	0	2
Всего по модулю:		27	0	27

Содержание, форму и методическое обеспечение занятий см. в модуле «Многодневный поход», содержание занятия 2 – ниже.

Занятие 2.

Тема: Общая физическая подготовка

Содержание темы

Сдача контрольных нормативов. Корректировка индивидуального плана физического развития. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, ловкости.

Форма и место проведения: практическое занятие в спортивном зале (пришкольной территории).

Ожидаемые результаты

На занятии учащиеся:

- совместно с педагогом будут корректировать индивидуальный план физического развития (на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов);
- будут развивать физические качества, необходимые для начального этапа занятий туризмом с помощью упражнений.

Ресурсы: инвентарь для упражнений.

Методическое обеспечение:

- рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки учащихся для начального этапа занятия туризмом (например, Нормативные требования по ОФП и СФП, особенности физической подготовки спортсменов-туристов / Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018);

- разработки занятий «Общая и специальная физическая подготовка», «Эстафеты, игры» / Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с. (с.223-234).

**Рекомендации по организации и проведению занятий
(2 год обучения)**

МОДУЛЬ «ОХРАНА ПРИРОДЫ»

Общие сведения

Объем модуля: 16 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: апрель.

Описание и планируемые результаты

Занятия направлены формирование знаний и умений в области природоохранной деятельности не только на маршруте, но и в повседневной жизни, формирование представления об охране природы на маршруте как о норме поведения. В ходе занятий решаются следующие задачи:

1) актуализация знаний о проблемах охраны природы, формирование представления о воздействии туризма на природу и мерах, предпринимаемых для ее сохранения;

2) анализ состояния неблагополучных с точки зрения охраны природы востребованных туристами мест;

3) формирование поведения в соответствии с принципами охраны природы, в том числе при осуществлении природоохранной работы на маршруте.

Итог работы – создание коллективного творческого продукта, в котором будут отражены основные аспекты природоохранной деятельности туриста.

Методические рекомендации

Планируя работу по данному модулю, педагог должен иметь представление о возможных формах итогового продукта и тех содержательных компонентах, которые необходимы для его создания, с учетом способа презентации. Таким коллективным творческим продуктом может стать: стенгазета, которую можно продемонстрировать на неделе экологии в школе; статья для школьной газеты или сайта; видеоролик; мультимедийная презентация и т. д. Важным моментом здесь является публичная форма представления результатов, которая позволяет не только показать, какую работу проделали и чему научились участники клуба, но и побудить окружающих к соблюдению базовых требований, позволяющих избегать нанесения вреда дикой природе.

Тематика модуля позволяет широко использовать социальные ресурсы: раскрывая вопросы охраны природы на Камчатке, можно привлекать специалистов, работающих в природных парках и заповедниках; в изучении проблемы сохранения

природы и осознанного потребления помогут представители общественных организаций экологической направленности.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОХОДЕ: ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК»

Общие сведения

Объем модуля: 16 часов.

Срок реализации: 2 учебные недели.

Время проведения: апрель.

Описание и планируемые результаты

Занятия позволят обобщить и систематизировать знания о возможных рисках на маршруте, отработать навыки поиска пострадавшего, оказания первой помощи, транспортировки. В ходе занятий решаются следующие задачи:

- 1) систематизация знаний о специфических опасностях по видам туризма, в условиях разных ландшафтов, времен года, погодных условий;
- 2) формирование представления о субъективных причинах и признаках опасного поведения в походе;
- 3) развитие умения понимать причины несчастных случаев с туристскими группами, связанных с воздействием природных и субъективных факторов, через анализ несчастных случаев;
- 4) отработка действий по вводным: поиск пострадавшего, оказание первой помощи, транспортировка;
- 5) формирование ответственного поведения на маршруте.

Методические рекомендации

При планировании занятия следует учитывать, что учащиеся уже имеют представление об основных источниках опасности в природной среде, правилах поведения при встрече с дикими животными – эти темы рассматривались на занятиях прошлого года. Также занятия были направлены на формирование умения видеть и понимать риски, о которых говорит педагог, выстраивать свое поведение соответствующим образом, оказывать себе помощь при простых повреждениях: царапины, ушибы и т. п. В этом учебном году в рамках модуля «Водный туризм» рассматривались источники опасности при совершении водного похода, «Лыжный поход» – актуализировались знания, подробно останавливаясь на переохлаждении, его профилактике и первой помощи, «Первая помощь» – отработывались навыки поиска пострадавшего, оказания первой помощи (определение травм, наложение повязок) и транспортировки.

Таким образом, первым этапом будет обобщение и систематизация знаний о специфических опасностях по видам туризма, в условиях разных ландшафтов, времен года, погодных условий с последующим формированием и развитием умения понимать причины несчастных случаев с туристскими группами, связанных с воздействием природных факторов, через анализ несчастных случаев. При подготовке педагогу будут полезны следующие источники:

- Штрюмер Б. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2 изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1983 . – 144 с.;

- Алимов С.И. Несчастные случаи в горном туризме в сезонах 1989 и 1990 годов [Электронный ресурс] // Mountain.Ru: сайт. – URL: <http://www.mountain.ru/mkk/biblio/literature/alimov/ns1.shtml> (дата обращения: 7.04.2020)

На занятии по теме «Безопасность в походе: человек» рассматривается поведение участника похода как источника опасности и признаки такого поведения. Следует обратить внимание на факторы, способствующие безопасному поведению, воздействие индивидуальных состояний и групповых феноменов. Одним из выводов, к которому должны прийти учащиеся – важность контроля как своего эмоционального и физического состояния, так и состояния других участников туристской группы.

Формирование ответственного поведения на маршруте подразумевает понимание серьезности последствий рискованных действий, ответственности перед группой за свое поведение, понимания, что отступить – не стыдно, а бравировать опасным поведением недостойно.

Педагогу рекомендуется ознакомиться с материалом по теме «Некоторые аспекты безопасности участников туристских мероприятий»¹⁰, где обобщены сведения по данной теме, полученные на лекциях Ф. Фарберова и И. Бенедыка в 2005-2013 гг.

МОДУЛЬ «ПРОЕКТ: ПОДГОТОВКА К МНОГОДНЕВНОМУ ПОХОДУ»

Общие сведения

Объем модуля: 32 часа.

Срок реализации: 4 учебные недели.

Время проведения: май.

¹⁰ Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с.(с. 92-100)

Описание и планируемые результаты

Занятия позволят учащимся поучаствовать в планировании предстоящего многодневного похода. Итоговым продуктом совместной деятельности учащихся и педагога будет составление плана-графика подготовки к многодневному походу, а также набор сопутствующих материалов (*см. Продукты, создаваемые в ходе работы по проекту*). В ходе занятий решаются следующие задачи:

- 1) развитие умений самостоятельного поиска, обобщения и представление необходимой информации по конкретному маршруту (участку маршрута);
- 2) актуализация знаний о технике и тактике преодоления локальных препятствий на маршруте, формирование умений планировать тренировочный процесс и осуществлять подготовку по плану;
- 3) обобщение знаний, необходимых при планировании маршрута, в том числе о снаряжении, применяемом в туризме: экипировке туриста, бивачном снаряжении, страховочном снаряжении, принципах планирования питания и навигации на маршруте;
- 4) планирование в составе группы экипировки, личного и группового снаряжения для прохождения маршрута; меню, раскладки, перечня продуктов для организации питания на маршруте; формирование комплекта материалов для навигации на маршруте;
- 5) создание условий для проявления и развития лидерских качеств учащихся при работе в микрогруппах.

Методика работы в рамках учебного проекта «Подготовка к многодневному походу»

Цель проекта: силами группы учащихся подготовиться к совершению многодневного похода в летний период.

Задачи проекта

1. Под контролем педагога в ходе работы в группах подготовить презентацию маршрута проведения многодневного похода, включающую в себя:
 - географическую характеристику района проведения похода;
 - основные достопримечательности, природные объекты маршрута;
 - основные опасности маршрута, технически сложные участки маршрута, локальные и протяженные препятствия;
 - историю прохождений маршрута, наличие описаний, доступного опыта туристов, проходивших маршрут.

2. Провести презентацию маршрута для учебной группы, обсудить и уточнить собранную информацию.

3. На основе первичной информации о локальных препятствиях на маршруте сформировать план тактико-технической подготовки: перечень технических приемов, которые необходимо отработать в рамках подготовки к походу, содержание и место проведения необходимых тренировок;

3. На основании собранной информации силами учащихся провести подготовку к прохождению маршрута по следующим направлениям:

- материально-техническое обеспечение: личная экипировка и снаряжение;
- материально-техническое обеспечение: групповое снаряжение;
- питание в походе: формирование меню, раскладки, перечня продуктов питания;
- навигация, ориентирование на маршруте;
- управление рисками: описание возможных опасных ситуаций на маршруте и мер по их предотвращению, формирование запасных и аварийных вариантов маршрута, описание взаимодействия со спасательными формированиями;
- локальные и протяженные препятствия на маршруте;
- иные необходимые сведения.

4. Обсудить, обобщить и скорректировать собранную информацию, составить план-график подготовки к походу, назначить ответственных.

Продукты, создаваемые в ходе работы по проекту:

- презентационные материалы по маршруту;
- план тактико-технической подготовки;
- перечни экипировки, личного и группового снаряжения для прохождения маршрута;
- меню, раскладка, перечень продуктов для организации питания на маршруте;
- комплект материалов для навигации на маршруте: карты с ниткой маршрута и местами стоянок, фотографии участков маршрута с нанесенными линиями движения, точки и треки для GPS-навигатора, описание прохождения маршрута; аналогичные комплекты для запасных и аварийных вариантов маршрута;
- сформированные в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами уведомления поисково-спасательных формирований о прохождении маршрута;
- план-график подготовки к походу с указанием ответственных.

Описание работы по проекту

Проект задуман для того, чтобы учащиеся впервые попробовали самостоятельно (под контролем педагога) предварительно подготовиться к проведению многодневного похода. Важно, чтобы работа шла не на материале какого-то условного маршрута, а на материале того маршрута, поход по которому будет совершен летом. Необходимо, чтобы учащиеся самостоятельно осуществляли поиск и отбор необходимой информации. Также важно организовать групповую работу учащихся, поощрять лидерство учащихся при работе в группах, оценивать склонности и способности учащихся к лидерству.

Педагог должен тщательно подготовиться к реализации проекта. Все итоговые выводы, весь конечный результат работы учащихся по проекту должен, в общих чертах, быть ему известен в начале работы. Там, где это возможно, допустимы неопределенные результаты работы, зависящие исключительно от идей учащихся (меню, раскладка, некритичные элементы экипировки), но в случае с жизненно-важными элементами подготовки: материалы для навигации, перечни снаряжения, технические приемы преодоления локальных и протяженных препятствий педагог должен подводить учащихся к заранее известному ему результату.

В самом начале работы педагог представляет учащимся предстоящий маршрут, дает самые общие характеристики района, объектов, маршрута, примерные сроки проведения похода. Подробно описывает содержание предстоящей работы, ее цели, важность для успеха, формат работы.

Затем формирует микрогруппы и раздает задания первого этапа подготовки – сбора информации о предстоящем походе: районе проведения, объектах, сложностях и т.п. Численный и персональный состав микрогрупп устанавливается по усмотрению педагога. Задания доводятся максимально подробно, педагог ориентирует учащихся в части возможных источников информации, их достоверности. Итог работы учащиеся оформляют в виде презентации (не обязательно мультимедийной). Презентации заслушиваются всей группой, обсуждаются и корректируются, материалы предоставляются в общий доступ.

Важная часть работы: планирование технической подготовки к походу. В ходе совместной работы группа формирует перечень технических приемов, которые необходимо отработать для подготовки к преодолению локальных и протяженных препятствий на маршруте, определяет содержание и места проведения необходимых тренировок. К примеру, если маршрут предполагает пересечение реки, то исходя из характеристик реки на карте, фотографий, описаний групп, прошедших маршрут, группа определяет, как конкретно будет осуществляться переправа: вброд

по одному, вброд стенкой, вброд с наведением косых перил; какие возможны варианты в зависимости от конкретных условий. Соответственно в план тактико-технической подготовки вносится разбор и отработка технических приемов. Отработка производится на практических занятиях и однодневных выходах, которые предусмотрены учебным планом.

На следующем этапе, используя собранный материал о предстоящем походе, группа проводит предварительную подготовку к походу (на уровне создания необходимых материалов) по следующим направлениям:

- планирование материально-технического обеспечения;
- планирование питания;
- планирование навигации, подготовка к ориентированию на местности;
- анализ основных рисков и опасностей, соответствующих действий группы.

Подготовка по этим направлениям также ведется в микрогруппах под обязательным контролем педагога в процессе работы, или даже участия педагога в работе. По итогам все микрогруппы представляют результаты своей работы, которые обсуждаются и, при необходимости, корректируются. Затем группа сообща составляет план-график подготовки к походу, который включает в себя следующие обязательные элементы:

- что необходимо сделать?
- когда это необходимо сделать?
- кто будет это делать?
- кто будет руководить, если работа будет вестись группой?

В соответствии с этим планом-графиком в дальнейшем ведется реальная подготовка к предстоящему походу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дикова Т.Д. Археология южной Камчатки в связи с проблемами расселения айнов. – М.: Наука, 1983 – 232 с.
2. Зайковская Т. С., Матвеева В. О. Камчатские ездовые собаки: история и современность / На перекрестке континентов: материалы XXXI Крашенинниковских чтений [Петропавловск-Камчатский, 24 апр. 2014 г.] / Мин. культуры Камч. края, Камч. краевая науч. б-ка им. С. П. Крашенинникова. — Петропавловск-Камчатский, 2014. — 390 с. + 1 электрон. опт. диск : [презентации, ил. к докладам] (с. 145-150)
3. История и культура эвенков: историко-этнографические очерки. – СПб., 1997. – 176 с.
4. Меновщикова Г. А. Сказки и мифы народов Чукотки и Камчатки. – М.: Наука, 1974. – 645 с.
5. Памятники Петропавловска-Камчатского. – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1989. – 24 с.
6. Познавательные экскурсии по Камчатке: методические разработки. Выпуск 2 / авт.-сост. Т. А. Наймушина. – Петропавловск-Камчатский: Камч.ИРО, 2016. – 163 с.
7. Пономаренко А. К. Древняя культура ительменов восточной Камчатки. – М.: Наука, 1985 – 216 с.
8. Пташинский А. В. Археологические экскурсии в учебной деятельности вуза и школы: учеб.- метод. пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2013. – 113 с.
9. Сергеев В. Д. Страницы истории Камчатки. – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство. Камчатское отделение, 1992. – 191 с.
10. Штрюмер Б. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2 изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1983 . – 144 с.

Методическая литература

1. - Методическая разработка маршрута выходного дня «Халактырский пляж» / Савчук Е. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018.
2. Вербочный курс: модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный туризм» / Золотова О.И.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2017.
3. Методическая разработка маршрута выходного дня «Камчатский камень» / Савчук Е. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018;

4. Нормативы ГТО [Электронный ресурс] / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/norms>).

5. Обитаемый остров. Технология обучения основам топографии. Графическое и макетное моделирование /С. В. Кожин, Д. Зеленков; КОДТЦ, 1998.

6. Пеше-лыжный туризм: программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей / Ю. С. Константинов, В. М. Рыжков – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.

7. Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): пргр.-метод. материалы курсов доп. подготовки педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013 – 104 с.

8. Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): программно.-метод. пособие для педагогов, Петропавловск-Камчатский, 2013. – 108 с.

9. Подготовка туристов-спасателей (ориентирующий курс): программно-методическое пособие для педагогов / коллектив авторов под общей редакцией М. В. Костыри - Петропавловск-Камчатский: Камч. ин-т ПКПК, 2013 – 108 с;

10. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка программно-методическое пособие для педагогов / коллектив авторов под общей редакцией М. В. Костыри. – Петропавловск-Камчатский: Камч. ин-т ПКПК, 2015 – 195 с.

11. Подготовка туристов-спасателей: начальная туристская подготовка: программно-методические материалы курса дополнительной подготовки педагогов. – Петропавловск-Камчатский: Камч. институт ПКПК, 2015. – 115 с.

12. Познавательные экскурсии по Камчатке: методические разработки. Выпуск 2 / авт.-сост. Т. А. Наймушина. – Петропавловск-Камчатский: Камч.ИРО, 2016. – 163 с.

13. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с.

14. Спортивный туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / Трофимов С. А.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018).

15. Твоя Камчатка: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Хопрячкова О. Ю.; КДДиЮТиЭ – Петропавловск-Камчатский, 2018;