Рассмотрено на

НМС

Протокол №

2004-03-12

УТВЕРЖДАЮ

2003-04-21

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Туристско-краеведческая направленности**

**«»**

Возраст учащихся: лет

Срок реализации: 1 год.

Объем программы: 36 часа(ов)

**Автор - составитель:**

2022 г.

# 1. Комплекс основных характеристик ДООП

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «» Туристско-краеведческая направленность, вид деятельности **–** Основы туризма.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
* Устав

**Актуальность**

**Объем и срок освоения программы, режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период реализации | Продолжительность занятия в часах | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов общее |
| 1 год. | 2 | 1 | 2 | 18 | 36 |
| Итого по программе | | | | | 36 |

**Адресат программы:** обучающиеся лет

**Форма обучения**

очная

Формы **проведения занятий:**

# Цели и задачи программы

# Цель программы:

# Духовно-нравственное воспитание средствами туристско-краеведческой деятельности

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- Научить основам туристской подготовки

- Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи

**Метапредметные:**

- Научить основам исследовательской деятельности

**Личностные:**

-Сформировать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам

-Приобщить к физической культуре и здоровому образу жизни

-Мотивировать к самостоятельной общественно-значимой деятельности

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, блока, модуля | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Научить основам туристской подготовки | 18 |  |  |
| 2 | Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи | 18 |  |  |
|  | Итого: | 36 |  |  |

# СОДЕРЖАНИЕ

Тема ***«Основы туристской подготовки»***

**Теория:** Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Активные формы туристско-краеведческой деятельности. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности.   
 «Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов». Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.  
 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.  
 Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для походов выходного дня (ПВД) и степенных походов, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение.  
 Организация питания в 2-3-дневном походе. Меню. Продуктовая раскладка (список продуктов и их количество). Рецепты походных блюд

**Практика:** Подготовка и проведение похода. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрута похода. Подбор снаряжения для похода. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи в полевых условиях. Установка палаток различных видов. Разведение костра. Установка тента.Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема ***«Основы гигиены и первая доврачебная помощь»***

**Теория:** Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Особенности соблюдения гигиенических правил в походных условиях.   
 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Сердечно-лёгочная реанимация.  
 Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки. Гармоническое телосложение как основа долголетия. Значение и содержание врачебного контроля, и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.  
 Походная медицинская аптечка, ее назначение. Состав походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

**Практика:** Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Виды повязок. Оказание первой помощи условно пострадавшему (ссадины, порезы, потёртости, травма головы, перелом предплечья, перелом голени, перелом пальца руки). Сердечно-лёгочная реанимация. Транспортировка пострадавшего.  
 Применение методов самоконтроля физического состояния: измерение пульса, частоты дыхания.   
 Сбор походной аптечки. Упаковка, хранение лекарственных средств.

Тема ***«Основы исследовательской деятельности.»***

**Теория:** Исследование и проект, отличия и сходства. Методы исследования. Эксперимент. Методы описания и представления результатов исследования. Диаграммы. Графики. Анализ результатов

**Практика:** Исследовательская работа. Составление описания и защиты исследования. Составление графиков, диаграмм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Предметные результаты:**

- знает и умеет применять методы исследования;  
- может составить диаграмму, график;  
- может провести эксперимент в рамках своей темы;  
- может представить результаты исследования.  
- умеют слушать и слышать друг друга;  
- принимает и выполняет возложенные обязанности, поручения при участии в разных формах групповой работы;  
- понимает свою ответственность за общий результат;  
- работает на результат, не смотря на межличностные отношения в группе.

**Метапредметные результаты:**

- будут уметь использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре;  
- научатся преодолевать туристские препятствия;  
- получат опыт участия в походах выходного дня;  
- будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований;   
- будут знать и соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;  
- будут правильно одеваться для занятий в спортзале и на открытом воздухе;  
- будут соблюдать режим тренировок и отдыха  
- смогут осуществлять первичный самоконтроль физического состояния  
- смогут оказать первую помощь при закрытых переломах, ссадинах, наложить повязку, обработать рану, транспортировать пострадавщего;  
- будут знать правила сердечно-лёгочной реанимации

**Личностные результаты:**

- не имеет вредных привычек;  
- соблюдает режим дня;  
- соблюдает гигиену тренировок;  
- предпочитает активный отдых  
- старается привести в порядок место стоянки;  
- инициирует различные природоохранные мероприятия;  
- принимает участие в природоохранных акциях, конкурсах;

# Комплекс организационно – педагогических условий

**Материально техническое обеспечение:**

**Общее оборудование:**

компьютер

**Специальное оборудование:**

веревка динамика

**Информационно - методическое обеспечение:**

**Информационные ресурсы:**

**Методическое обеспечение:**

**Формы контроля**

**Формы представления результатов**

# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

# 

# Приложение 1