|  |  |
| --- | --- |
| ТК 1.1 | Научить основам туристской подготовки |
| ТК 1.2 | Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи |
| ТК 1.3 | Научить основам топографии и ориентирования |
| ТК 1.4 | Научить основам краеведения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТК1 | Задача | **Научить основам туристской подготовки** |
|  | Тематический модуль | **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). |
|  | **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; |
| **ТК1.2** | **Задача** | **Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи** |
|  | Тематический модуль | **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. |
|  | **Результаты** | - 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 |
| **ТК1.3** | **Задача** | **Научить основам топографии и ориентирования** |
|  | Тематический модуль | **Топография и ориентирование** |
|  | Теория | План и карта. Понятие о топографической карте, спортивной карте. Условные знаки, их назначение. Масштаб. Виды масштабов.  Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты по компасу. |
|  | **Практика:** | Составление плана помещения. Изучение условных знаков топографических карт. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. «Путешествия» по картам.Ориентирование карты по компасу. Практикум по ориентированию на местности в реальных условиях. Соревнования по ориентированию на местности. |
|  | **Результаты** | - знают назначение спортивных карт и умеют ими пользоваться,  - знают значение условных знаков и умеют их читать;  - понимают что такое масштаб;  - умеют ориентироваться по спортивной карте на местности;  - могут составить план местности;  - правильно определяют стороны света по компасу; |
| **ТК1.4** | **Задача** | **Научить основам краеведения** |
|  | Тематический модуль | **Основы краеведения** |
|  | Теория | Хабаровский край, его природные особенности, географическое положение. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Малочисленные народы проживающие на территории Хабаровского края – коренные жители края. Их культура, быт, традиции. История города Хабаровска.  Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов. Памятники истории и культуры, музеи края.  Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры» |
|  | **Практика:** | Экскурсия в краеведческий музей. Виртуальные экскурсии по достопримечательностям Хабаровского края. Работа с контурной картой края.Проведение уроков краеведения для учащихся школы.  Санитарная уборка биваков и троп во время проведения туристских путешествий. |
|  | **Результаты** | - знают историю образования края, его природные особенности, географическое положение. основных представителей флоры и фауны, эндемики Дальнего Востока, полезные ископаемые;  - знают памятники природы и истории Хабаровского края, могут пользоваться интерактивной картой памятников Хабаровского края. |