**Аннотация ДООП «Юные-туристы краеведы» ПДО Межинская С.В.**

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
2. Формирование специальных навыков и знаний, позволяющих действовать в экстремальных ситуациях.

**Развивающие:**

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды.
2. Развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

**Воспитательные:**

1. Формирование сплоченной, дружной команды.
2. Воспитание устойчивой гражданско-патриотической позиции, любви к малой родине.

Обучающиеся от 12 до 16 лет.

Сроки реализации программы 4 года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1-й год обучения

**№№ Наименование тем и разделов Количество часов**

**п/п Всего Теория Практика**

**1. Введение**

1. Оздоровительная роль туризма 2 1 1
2. Правила поведения юных туристов 2 1 1

**2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

1. Основы безопасности в природной среде 2 1 1
2. Основы безопасности дома и в школе 2 1 1
3. Личное снаряжение и уход за ним 2 1 1
4. Питьевой режим на туристской прогулке 2 1 1
5. Групповое снаряжение и уход за ним 2 1 1
6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор 2 1 1
7. Организация биваков и охрана природы 2 1 1
8. Туристская группа на прогулке (экскурсии) 10 4 6

**3. Азбука топографии**

1. Мой дом, моя школа, школьный двор 2 1 1
2. План местности 4 1 3
3. Условные знаки 6 2 4

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

1. Ориентирование по сторонам горизонта 4 2 2
2. Ориентирование на местности 8 2 6
3. Виды туристского ориентирования 8 2 6
4. Экскурсионное ориентирование 6 2 4

**5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

5.1 Личная гигиена юного туриста 3 1 2

5.2 Оказание первой доврачебной помощи 5 1 4

5.3 Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок 3 1 2

5.4 Индивидуальная и групповая медицинские аптечки 3 1 2

5.5 Способы транспортировки пострадавшего 5 1 4

**6. Основы краеведения**

1. Родословие 3 1 2
2. Моя школа 5 1 4
3. Природа моего края 7 2 5

**7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

1. Пешеходный туризм 10 2 8
2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 6 2 4

7.4 Лыжный туризм 6 2 4

**8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

8.1Общая физическая подготовка и оздоровление организма 20 2 18

8.2Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционально­  
го и физического развития и тестирование занимающихся. 2 1 1

**Итого 144 43 101**

**Учебно-тематический план**

2-й год обучения

**№№ Наименование тем и** разделов Количество часов

**п/п** Всего **Теория Практика**

**1. Введение**

1. Познавательная роль туризма 2 1 1
2. Правила поведения юных туристов 2 1 1

**2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

1. Основы безопасности в природной среде 2 1 1
2. Основы безопасности дома, в школе, в музее 2 1 1
3. Личное снаряжение и уход за ним 2 1 1
4. Питьевой режим на туристской прогулке 2 1 1
5. Групповое снаряжение и уход за ним 2 1 1
6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор 2 1 1
7. Организация биваков и охрана природы 4 2 2
8. Туристская группа в походном строю 2 1 1

**3. Основы топографии**

1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее  
   окружение 4 1 3
2. План местности 4 1 3
3. Условные топографические знаки 6 2 4

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

1. Компас и его устройство 2 1 1
2. Ориентирование по компасу 4 1 3
3. Ориентирование по плану 4 1 3
4. Ориентирование на местности 4 1 3
5. Виды туристского ориентирования 8 2 6
6. Экскурсионное ориентирование 8 2 6

**5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

1. Личная гигиена туриста 2 1 1
2. Оказание первой доврачебной помощи 2 1 1
3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение   
   простейших повязок 2 1 1
4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки 2 1 1
5. Способы транспортировки пострадавшего 4 1 3

**6. Основы краеведения**

1. Родословие 4 2 2
2. Земляки 6 2 4
3. Азбука краеведения 10 2 8

**7. Спортивно-оздоровительный туризм**

1. Пешеходный туризм 10 2 8
2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 6 2 4
3. Туристские узлы и их применение 4 1 3
4. Лыжный туризм 10 2 8

**8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма14 2 12
2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская  
   диагностика функционального и физического развития 2 1 1  
   и тестирование обучающихся.

144 44 100

**Итого**

**Учебно-тематический план**

3-й год обучения

**№№ Наименование тем и разделов Количество часов**

**п/п Всего Теория Практика**

**1. Введение**

1. История отечественного туризма
2. Правила поведения юных туристов 2 1 1

2 1 1

**2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

1. Основы безопасности в природной среде 2 1 1
2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне 2 1 1
3. Личное снаряжение и уход за ним 2 1 1
4. Групповое снаряжение и уход за ним 2 1 1
5. Организация биваков и охрана природы 4 2 2
6. Туристская группа в походе 4 2 2
7. Питание туристской группы 2 1 1

**3. Основы топографии**

1. Топографическая и спортивная карта 4 1 3
2. Условные топографические знаки 4 1 3

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

1. Ориентирование по компасу, азимут 4 1 3
2. Ориентирование по компасу и карте 4 1 3
3. Ориентирование на местности 4 1 3
4. Виды соревнований по ориентированию 10 2 8
5. Экскурсионное ориентирование 4 1 3

**5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

1. Личная гигиена туриста 2 1 1
2. Оказание первой доврачебной помощи 2 1 1
3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших   
   повязок, жгутов и шин 2 1 1
4. Измерение температуры тела, пульса 2 1 1
5. Медицинская аптечка 2 1 1
6. Способы транспортировки пострадавшего 4 1 3

**6. Основы краеведения**

1. Родословие 2 1 1
2. Земляки 2 1 1
3. Культурное и природное наследие 10 1 9

**7. Спортивно-оздоровительный туризм**

Пешеходный туризм 10 2 8

Полоса препятствий пешеходного туризма 10 2 8

Пешеходные прогулки 10 2 8

Лыжный туризм 8 2 6

**8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма 20 4 16

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская 6  
диагностика функционального и физического развития и 2 1 1

тестирование занимающихся

**Итого 144 41 103**

**Учебно-тематический план**

**4-й год обучения**

№№ Наименование тем и разделов Количество часов

п/п Всего Теория Практика

1. Введение

1. История отечественного спорта и туризма 2 1 1
2. Правила поведения юных туристов 2 1 1

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

1. Основы безопасности 2 1 1
2. Личное снаряжение и уход за ним 2 1 1
3. Групповое снаряжение и уход за ним 2 1 1
4. Организация биваков и охрана природы 2 1 1
5. Туристские костры 2 1 1
6. Палатки и укрытия 2 1 1
7. Туристская группа в походном строю 2 1 1
8. Питание туристской группы 2 1 1

**3. Основы топографии**

1. Топографическая карта 4 2 2
2. Условные топографические знаки 4 2 2

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту 6 2 4
2. Ориентирование по компасу и карте 6 2 4
3. Ориентирование на местности 6 2 4
4. Спортивное ориентирование 6 2 4
5. Экскурсионное ориентирование 6 2 4

**5. Первая доврачебная помощь**

1. Личная гигиена туриста 4 2 2
2. Оказание первой доврачебной помощи 4 2 2
3. Измерение температуры тела, пульса, артериального   
   давления 4 2 2
4. Медицинская аптечка 4 2 2
5. Способы транспортировки пострадавшего 6 2 4

6. **Основы** краеведения

1. Родословие 4 2 2
2. Земляки 4 2 2
3. Природное наследие 4 2 2

7. Спортивно-оздоровительный туризм

1. Пешеходный туризм 6 2 4
2. Полоса препятствий пешеходного туризма 6 2 4
3. Пешеходные прогулки 6 2 4

Лыжный туризм 6 2 4

6 2 4

**68 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма16 4 12
2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская

диагностика функционального и физического развития

и тестирование занимающихся 6 2 4

**Итого 144 42 102**

**Ожидаемые результаты**

**1-й год обучения**

**По результатам первого года обучения обучащиеся должны знать и уметь осуществлять**:

**1.** Планировать место организации бивака по плану (спорткарте) местности. Осуществлять планирование и организацию бивака на местности во время туристской прогулки. Проводить проверку комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковывать палатку для транспортировки. Устанавливать, снимать и упаковывать палатку (на пришкольной площадке или в парке).

Владеть навыками пользования групповым снаряжением и применять его во время туристской прогулки.

**2**. уметь делать рисовку плана стола (парты), класса, своей комнаты. Измерять расстояние (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Осуществлять чтение и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

**3.** Осуществлять рисовку условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Уметь проводить чтение легенды маршрута во время туристской прогулки. Составлять легенды движения группы условными знаками.

**4** Определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

**5.** Ориентироваться с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентироваться в парке по дорожно-тропиночной сети.

**6.** Уметьдвигаться по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.

**2-й год обучения**

**По результатам второго года обучения обучащиеся должны знать и уметь осуществлять**:

1. Проводить ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).
2. Пользоваться групповым снаряжением и применять его во время туристской прогулки.
3. Уметь самостоятельно упаковывать рюкзак под контролем педагога
4. Организовывать заготовку дров и хвороста для костра под контролем педагога. Знать оборудование и обустройство кострищ. Готовить пищу на костре под контролем педагога.
5. Знать устройство компаса и принцип его работы.
6. Осуществлять рисовку плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготавливать макет холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте.
7. Измерять расстояние на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки.
8. Вязать узлы по их назначению. Маркировать веревку для транспортировки.
9. Наблюдать за погодой, вести календарь наблюдений. Выполнять краеведческие задания (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

**3-й год обучения**

**По результатам третьего года обучения обучащиеся должны знать и уметь осуществлять**:

* 1. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из под­ручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).
  2. Читать рельеф по карте. Работать с топографическими и спортивными картами разного масштаба.
  3. Работать с картой и компасом. Читать любую карту. Измерять расстояние на карте и местности. Осуществлять движение на местности по карте и при помощи компаса.
  4. Определять азимут на предметы с помощью компаса.
  5. Ориентироваться по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентироваться по рельефу. Осуществлять определе­ние «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентироваться в лесных массивах. Ориентироваться в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действовать в аварийной ситуации.
  6. Проходить маршрут ориентирования по азимуту, по маркировке, по выбору, в заданном направлении
  7. Осуществлять оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах.
  8. Владеть навыками и умениями преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей(жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и заселенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).
  9. Осуществлять организацию транспортировки пострадавшего при различных травмах. Знать способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки по­страдавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

**4-й год обучения**

**По результатам четвертого года обучения, обучающиеся должны знать и уметь осуществлять**:

1. Установку и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек.
2. Измерять расстояния и определять высоту по карте. Уметь работать с простейшими приборами для съемки местности. Составлять схемы, плана местности в масштабе. Осуществлять съемку местности, маршрута группы. Рисовать схемы, планы естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.
3. Осуществлять переправу через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жер­ди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; пе­реправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; тури­стские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с по­мощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по кача­ющемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.
4. Оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, укусах, тепловых ударах, отравлениях. Уметь делать искусственное дыхание.
5. Уметь комплектовать походную аптечку, знать назначение препаратов.
6. Уметь изготавливать различные средства для транспортировки пострадавшего, и применять их на практике.
7. Знать технику ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление пре­пятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможени­ем и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке до 3-4 кг; передвижение в среднем тем­пе и с ускорением.