

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
"Комплексный Центр дополнительного образования"

Принято на
педагогическом совете
№ 9 от 27.05.2021 г.

Утверждаю:
И. о. директора
МБОУ ДОД КЦДО
_____ А. С. Самсонова
на основании приказа
от «27» мая 2021 г. № 45/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа туризма»

для детей 11 -12 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: туристско-краеведческое.

Продвинутый уровень.

Автор-составитель:
Пшенко Алексей Генрихович,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2021

Структура программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список информационных ресурсов
11. Приложения к программе

1. Паспорт

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма»

№	Наименование	Описание
1	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск, Ленского района, Архангельской области
2	Принято	Педагогический совет, от 27.05.2021
3	Утверждено	Директор, приказ от 27.05.2021 №45/1 - ОД
4	Срок реализации программы	1 год
5	Автор	Пшенко Алексей Генрихович, педагог дополнительного образования
6	Территория, год	с. Яренск, Ленского района Архангельской области 2021 год
7	Тип программы	Общеразвивающая
8	Направленность	Туристско-краеведческая
9	Актуальность	<p>Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Указанные выше качества, проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности.</p> <p>Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.</p>
10	Отличительные особенности программы	Программа является комплексной и модульной и включает несколько разделов, что позволяет осваивать смежные разделы туристско-краеведческой деятельности, а это, в свою

		<p>очередь, предоставляет больше возможностей для самореализации обучающихся. Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Туристско-технический 2) Физкультурно-оздоровительный 3) Поисково-спасательный 4) Историко-краеведческий <p>Каждый из модулей предусматривает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений от одной ступени к другой. Программа предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями детей.</p>
11	Педагогическая целесообразность программы	<p>Педагогическая целесообразность обусловлена подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического и умственного потенциала, что дает возможность обучающемуся проявлять и реализовывать свои способности в туристско-краеведческой деятельности. В процессе занятий по модульной системе осуществляется пошаговый переход получения знаний и умений в соответствии с возрастными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка.</p> <p>Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, об организации туристского быта, основах рыбной ловли, средствах передвижения: лыжи, надувная резиновая лодка, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи.</p>
12	Цель	<p>Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.</p>
13	Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков туристской деятельности; - развитие умений по оказанию первой доврачебной помощи; - формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций; - формирование представлений о порядке основных действий при поиске пострадавших в зоне чрезвычайной ситуации;

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение и совершенствование навыков автономного выживания в природных условиях; развивающие: - расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района; - расширение и углубление знаний о наиболее привлекательных для туризма местах Ленского района; - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - укрепление здоровья обучающихся; - формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как география, физическая культура; воспитательные: - воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание; - формирование уважительного отношения к окружающей природной среде; - формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности; - воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни; - включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.
14	Возраст детей	Программа рассчитана на детей 11 – 12 лет.
15	Продолжительность занятия	Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.
16	Формы занятий	<p>Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.</p> <p>Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.</p> <p>Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.</p>

		<p>Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования, туристические слеты.</p> <p>Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).</p>
17	Режим занятий	2 часа в неделю
18	Ожидаемые результаты	<p>Освоенность программы обучающимися выражается через следующие результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическое и психическое оздоровление воспитанников; - воспитание патриотизма и верности своей Родине; - формирование личного социального опыта; - приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений, необходимых в походных условиях; - обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы; - знание способов оказания первой доврачебной помощи при ранениях, при поражении электрическим током, обморожении, утоплении; - умение соорудить временное зимнее убежище из подручного материала, - совершенствование первичных навыков приготовления походных блюд; - уметь пользоваться картой и компасом на местности; - умение отображать маршрут на карте; - умение организовывать туристский бивак (лагерь); - формирование представлений о плавательных средствах в походе; - владение навыками эффективного использования туристского снаряжения.
19	Способы определения результативности	<p>Походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом проверки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.</p>

		По результатам обучения по окончании каждого года обучающиеся получают сертификаты.
20	Формы контроля	<p>Применяются текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков. В качестве критериев оценки результатов обучения по программе могут выступить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%); - высокий положительный эмоциональный уровень в группе; - постоянный рост спортивно-технического мастерства; -рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах); - формирование командного духа.

2. Пояснительная записка

Нормативной базой создания программы выступили:

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации";

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования»;

Положение о детских объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования»;

Положение о программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования».

Концепция программы:

В последние годы в Российской Федерации запущен в работу целый ряд программ, оздоровительной направленности, такие как «Здоровье нации», «Здоровое питание – здоровье нации» и др. Это вызвано тем, что подрастающее поколение, замыкаясь на виртуальном мире, основанном на современных технологиях, с одной стороны ограничивается в моральном, социальном, патриотическом воспитании и развитии, а с другой, в силу слабой физической активности, получает ухудшение здоровья.

Актуальность:

Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно личности подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Становясь чертами личности, указанные выше качества

проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности. Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности. Многие знания, умения и навыки, приобретаемые при освоении программы носят жизненно-важный характер и могут впоследствии применяться и использоваться в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

Новизна:

Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, с целью их изучения, тренировки туристских навыков и наведения порядка на территории исторических памятников, в пути следования и местах отдыха. Планирование и организация походов должны учитывать возраст и интересы детей. Планирование походов должно вестись с учетом учебной нагрузки в школе, проведение предпочтительно в каникулы: летние, осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

Цель программы:

Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие задачи:

обучающие:

- приобретение навыков туристской деятельности;
- развитие умений по оказанию первой доврачебной помощи;
- формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с экстремальными природными условиями;
- расширение набора навыков автономного выживания в природных условиях;

развивающие:

- расширение и углубление знаний о туристических возможностях Ленского района, его экскурсионных объектах;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как география, физическая культура;

воспитательные:

- воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
- формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;
- формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;
- включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Отличительные особенности программы.

Уровень программы: продвинутый.

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются *в следующем:*

по цели: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель программы «Школа туризма» – пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

по содержанию: приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Дополнительная программа «Школа туризма» кроме вышеназванного знакомит с историей, культурой, традициями Ленского района Архангельской области.

- по ожидаемым результатам: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В. результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Школа туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

Характеристика обучающихся по программе.

Программа рассчитана на детей 11 – 12 лет. В данном возрасте происходят глубокие физиологические изменения организма, активно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей. В этом возрасте у детей остро стоит проблема формирования навыков самостоятельных действий, но уже четко выражено стремление к самоутверждению. Это наиболее сильно проявляется в многочисленных попытках завоевать авторитет среди сверстников, в своем коллективе (группе, классе). В этом возрасте, как утверждают психологи, наступает пик любознательности. Подростки стремятся познать все что далеко выходит даже за пределы школьной и дополнительной общеобразовательной программы.

Возраст и условия набора в группу.

Возраст детей 11-12 лет. В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся: 16 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Основные принципы реализации программы:

- принцип сознательности и активности, весь материал слушатель изучает сознательно, чередуя активные и пассивные формы обучения;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся
- принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

– принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки.

– принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

– принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

- принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала).

Срок реализации программы: 1 год (34 учебных недели)

Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):

1. Туристско-технический
2. Физкультурно-оздоровительный
3. Поисково-спасательный
4. Историко-краеведческий

В основу данной программы положены примерные (типовые) программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», одобренные и утвержденные Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также типовая программа «Юные туристы-краеведы», г. Москва, «ФЦДЮТиК», 2006 год.

Форма и режим занятий по программе.

Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Структура занятий.

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (5-7 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (20-25 минут) и заключительная часть: подведение итогов, поощрение обучающихся (13-15 минут).

Формы, методы обучения.

На занятиях используются формы активного, инновационного обучения: игры, анализ конкретных ситуаций в походе, разыгрывание ролей, дискуссии, тренинги, самостоятельная работа. Педагогом активно используются практико-ориентированные и деятельностные технологии обучения.

Методы, используемые на занятиях:

- методика использования компьютерных презентаций;
- просмотр учебных фильмов;
- тестовый контроль знаний;
- методы проектирования, моделирования, конструирования.

Определяемые результаты и формы их проверки.

Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников;
- воспитание патриотизма и верности своей малой и большой Родине;
- формирование личного социального опыта;
- приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений через туристическую деятельность;
- умения ориентироваться по компасу и карте, прокладывать маршрут на карте;
- совершенствование первичных навыков приготовления походных блюд;
- обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;
- знание способов оказания первой доврачебной помощи при ранениях, кровотечениях, обморожении, утоплении;
- умение соорудить временное зимнее убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;
- умение работать с картой и компасом на местности;
- расширение навыков эффективного использования туристского снаряжения.

Инструментарий для оценивания результатов

Для оценки достижения планируемых результатов применяются текущая, промежуточная и итоговая аттестация, которые реализуются через разнообразные формы:

- Опрос (письменный, устный);
- Тематические проверочные работы;
- Тематические практические работы;
- Тематические тесты;
- Тематические викторины;
- Туристические прогулки (походы);
- Соревнования туристско-спортивной направленности;
- Туристические слеты.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Собственно, походы (туристические прогулки) выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом отработки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.

В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе «Школа туризма» могут выступить:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- высокий положительный эмоциональный уровень в группе;
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);
- формирование командного духа.

Формы подведения итогов реализации программы.

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, промежуточный, итоговый).

Организационно - педагогические условия реализации программы.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя учебно-тематический план, календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации (оборудованный учебный кабинет, кадровые условия).

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Туристско-технический				
1.1	Тема 1 «Спортивный туризм»	1	1	-	Опрос
1.2	Тема 2 «Категории туристских походов»	1	1	-	Опрос
1.3	Тема 3 «Туристские слеты, соревнования»	1	1	-	Опрос
1.4	Тема 4 «Работа с картами»	3	1	2	Опрос, практич. работа
1.5	Тема 5 «Условные топографические знаки»	3	1	2	Тестирование, практическая работа
1.6	Тема 6 «Техника безопасности в категорийных походах»	3	1	2	Опрос, практическая работа
1.7	Тема 7 «Экстремальные условия жизнеобеспечения человека»	3	1	2	Опрос, практическая работа
1.8	Тема 8 «Лыжи, как средство передвижения в походе»	3	1	2	Наблюдение, практическая работа, Контроль техники выполнения упражнений
1.9	Тема 9 «Основы зимней рыбной ловли»	3	1	2	Практическая работа
1.10	Тема 10 «Питание в туристском походе. Виды раскладок»	2	1	1	Опрос, практическая работа,
1.11	Тема 11 «Организация туристского быта»	3	1	2	Практическая работа
1.12	Тема 12 «Плавательные средства в походе»	3	1	2	Опрос, Практическая работа
1.13	Тема 13 «Совершенствование навыков прохождения	2	-	2	Практическая работа

	туристической полосы препятствий»				
1.14	Тема 14 «Велосипед как средство передвижения в походе»	2	-	2	практическая работа
2. Физкультурно-оздоровительный					
2.1	Тема 1 «Походная медицинская аптечка»	2	1	1	Опрос, практическая работа
2.2	Тема 2 «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях»	3	1	2	Тестирование, практическая работа
2.3	Тема 3 «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях»	2	1	1	Практическая работа
2.4	Тема 4 «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, обморожении, утоплении»	2	1	1	Практическая работа
2.5	Тема 5 «Приемы транспортировки пострадавшего»	3	1	2	Практическая работа
2.6	Тема 6 «Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста»	3	1	2	Опрос, наблюдение, контроль техники выполнения заданий
2.7	Тема 7 «Развитие силы в физической подготовке туриста»	3	1	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений

2.8	Тема 8 «Развитие быстроты и ловкости в физической подготовке туриста»	2	-	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений
2.9	Тема 9 «Развитие выносливости в физической подготовке туриста»	2	-	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений
3.	Поисково-спасательный				
3.1	Тема 1 «Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера»	2	1	1	Опрос
3.2	Тема 2 «Работа по поиску пострадавших в зоне чрезвычайной ситуации»	1	-	1	Практическая работа
3.3	Тема 3 «Средства индивидуальной защиты кожи»	2	1	1	Практическая работа
4	Историко-краеведческий				
4.1	Тема 1 «Туристические возможности родного края, экскурсионные объекты»	1	1	-	Опрос
4.2	Тема 2 «Изучение района путешествия»	1	1	-	Опрос
4.3	Тема 3 «Моя родословная»	1	-	1	Практическая работа
	Итого:	63	23	40	
	Контрольные (зачетные) занятия:		5		
	Всего:		68		

4. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь					
1 неделя	1	Беседа, Объяснение нового материала, презентация	Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный туризм	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Категории туристских походов	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
2 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео,	Туристские слеты, соревнования	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео,	Понятие и виды карт, используемых в туризме	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
3 неделя	2	Групповая практическая работа	Создание карты, отображение объектов, маршрута	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристской прогулки	Практическ. работа
Октябрь					
1 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео,	Условные топографические знаки, их виды и значение	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Тестирование
	1	Практическая работа в малых группах	Отображение топографических знаков на карте	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа

2 неделя	1	Практическая работа в малых группах	Отображение топографических знаков на карте	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео,	Техника безопасности в категорийных походах	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
3 неделя	2	Объяснения, показ, практическая работа в малых группах	Меры безопасности при преодолении речных порогов, склонов (в том числе снежных), глубоких оврагов, завалов леса. Использование самостраховки, страховки	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки	Практическая работа
4 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Экстремальные условия жизнеобеспечения человека	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
	1	Объяснения, показ, практическая работа в малых группах	Особенности сохранения теплового режима в условиях зимы, особенности постройки зимнего укрытия	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
Ноябрь					
1 неделя	1	Объяснения, показ, практическая работа	Особенности передвижения по глубокому снегу.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристской прогулки	Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Походная медицинская аптечка	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
2 неделя	1	Объяснения, показ, практическая работа	Проверка состава походной медицинской аптечки, сроки годности	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа

	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео,	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Тестирование
3 неделя	2	Объяснения, показ, практическая работа в малых группах	Порядок оказания первой доврачебной помощи при ранениях	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
4 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация Тренировочное занятие	Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста Средства и методы развития быстроты и ловкости в подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК	Опрос, Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
Декабрь					
1 неделя	1	Тренировочное занятие	Средства и методы развития выносливости в подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
	1	Объяснение нового материала, презентация	Развитие силы в физической подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
2 неделя	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Специальные упражнения для развития силовых качеств основных групп мышц	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
3 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, Практическая работа	Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма.	Опрос, практическая работа

		индивидуальная, групповая	Порядок действий в условиях стихийного бедствия		
4 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация	Туристические возможности родного края, экскурсионные объекты	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки	Опрос
	1	Контрольно-зачетное занятие	Итоговая аттестация .	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки	Тестирование, Учебно-проверочный поход
Январь					
1 неделя	1	Беседа, Объяснение нового материала, презентация, инструктаж	Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях. Экипировка лыжника-туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
	1	Демонстрация, объяснение, индивидуальная практическая работа	Подготовка лыж к походу. Ремонт лыж.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Наблюдение, Практическая работа
2 неделя	1	Тренировочное занятие	Техника передвижения на лыжах	Лыжная трасса, д. Сафроновка	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Снаряжение для зимней рыбной ловли.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-

3 неделя	2	Демонстрация, объяснение, индивидуальная практическая работа	Изготовление удочки для зимней рыбной ловли. Подготовка снаряжения	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
Февраль					
1 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Питание в туристском походе. Виды раскладок	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Расчет пищевой раскладки для разных видов походов.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
2 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Особенности организации привалов, ночлегов в зависимости от времени года. Туристский быт	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Особенности использования веревки при организации туристского быта	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут туристической прогулки	Наблюдение, практическая работа
3 неделя	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Особенности организации бивака на дневке	маршрут туристической прогулки	Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Применение плавательных средств в походе. Меры безопасности на воде.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
4 неделя	2	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Подготовка надувной резиновой лодки к использованию. Основы передвижения на веслах.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
Март					
1 неделя	2	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Совершенствование навыков прохождения туристической полосы препятствий. Подъем-спуск по дереву, бабочка с верхней судейской страховкой, троллей	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа

2 неделя	2	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Подготовка велосипеда к путешествию, мелкий ремонт. Правила передвижения на велосипеде, меры безопасности.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, стадион	Практическая работа
3 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Понятие и виды кровотечений	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Средства и приемы остановки кровотечений	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
4 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Виды поражений электрическим током, Степени обморожения. Причины и признаки утопления	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Приемы оказания первой помощи при обморожении, осмотр пострадавшего при утоплении.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
Апрель					
1 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Правила и средства транспортировки пострадавшего в условиях похода	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Изготовление средств транспортировки пострадавшего: носилки, волокуши	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Наблюдение, Практическая работа
2 неделя	1	Демонстрация, объяснение, практическое занятие	Приемы транспортировки пострадавшего в условиях похода	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Наблюдение, Практическая работа
	1	Тренировочное занятие	Применение методов развития быстроты и ловкости в физической подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений

3 неделя	1	Тренировочное занятие	Особенности выполнения упражнений на развитие быстроты и ловкости в физической подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
	1	Тренировочное занятие	Применение методов развития выносливости в физической подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
4 неделя	1	Тренировочное занятие	Особенности выполнения упражнений на развитие выносливости в физической подготовке туриста	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Работа по поиску пострадавших в зоне чрезвычайной ситуации	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Проверочная работа
Май					
1 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Виды и устройство средств индивидуальной защиты кожи	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	-
	1	Показ, объяснение, практическое занятие	Порядок использования средств индивидуальной защиты кожи	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Практическая работа
2 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация	Изучение района путешествия	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос
	1	Показ, объяснение, практическое занятие	Моя родословная	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Практическая работа

3 неделя	4	Учебно-контрольная туристическая прогулка	Итоговая аттестация	Маршрут туристической прогулки	Выполнение контрольно-проверочных заданий
----------	---	---	---------------------	--------------------------------	---

5. Содержание изучаемого курса

Туристско-технический раздел

Тема 1: «Спортивный туризм»

Понятие спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Тема 2: «Категории туристских походов»

Организация спортивного туристского похода. Категория сложности спортивных туристских походов и критерии ее определения. Разрядные требования в туризме.

Тема 3: «Туристские слеты, соревнования»

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности) и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Тема 4: «Работа с картами»

Понятие топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштабов карты при отсутствии данных. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тема 5: «Условные топографические знаки»

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Тема 6: «Техника безопасности в категорийных походах»

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы по кладям, бревнам, камням.

Тема 7: «Экстремальные условия жизнеобеспечения человека»

Внешние факторы, влияющие на человека в природной среде. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Строительство зимнего укрытия. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Передвижение по глубокому снегу.

Тема 8: «Лыжи, как средство передвижения в походе»

Особенности передвижения по глубокому снегу. Элементы экипировки лыжника-туриста. Лыжи как средство передвижения. Подготовка и ремонт лыж. Лыжные крепления. Подбор лыжных палок. Сани для перевозки снаряжения. Техника передвижения на лыжах.

Тема 9: «Основы зимней рыбной ловли»

Зимнее рыболовное снаряжение для туристов. Способы лова рыбы со льда. Наживка для зимней рыбалки на удочку. Способы проделывания лунки. Изготовление зимней удочки.

Тема 10: «Питание в туристском походе. Виды раскладок»

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Организация питания в 2-3- дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Походная посуда для приготовления пищи. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Тема 11: «Организация туристского быта»

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Организация ночлегов в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 12: «Плавательные средства в походе»

Меры безопасности при передвижении по водным объектам. Средства сплава и весла. Экипировка для водного туризма. Преодоление водных преград на плавательных средствах. Подготовка надувной резиновой лодки к использованию. Основы передвижения на веслах. Изготовление плавательных средств из подручных, природных материалов.

Тема 13: «Совершенствование навыков прохождения туристической полосы препятствий»

Особенности прохождения отдельных элементов: подъем-спуск по дереву, бабочка с верхней судейской страховкой. Подготовка троллея. Меры безопасности при движении по троллею. Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.

Тема 14: «Велосипед как средство передвижения в походе»

Устройство велосипеда. Регулировка и мелкий ремонт велосипеда. Комплектование снаряжения для перевозки. Крепление снаряжения на велосипеде. Правила дорожного движения для велосипедистов.

Физкультурно-оздоровительный раздел

Тема 1: «Походная медицинская аптечка»

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Тема 2: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях»

Понятие ранения. Виды ранений. Основные принципы оказания помощи при ранениях. Особенности оказания доврачебной помощи при ранениях грудной клетки, живота.

Тема 3: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях»

Понятие кровотечения. Виды кровотечений. Изменения в организме при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.

Тема 4: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, обморожении, утоплении»

Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки обморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Тема 5: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Правила транспортировки при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Тема 6: «Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, их значение в подготовке туриста»

Понятия физической силы, быстроты, ловкости, выносливости. Методы их воспитания средствами физической культуры. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с внешним отягощением. Упражнения на тренажерах.

Тема 7: «Развитие силы в физической подготовке туриста»

Зависимость силы от поперечного сечения мышц. Динамическая и статическая сила. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторных (непредельных) усилий, метод круговой тренировки. Рациональное использование силы.

Тема 8: «Развитие быстроты и ловкости в физической подготовке туриста»

Скоростные способности проявления быстроты: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Функциональные свойства организма, определяющие скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Методы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Тема 9: «Развитие выносливости в физической подготовке туриста»

Общая и специальная выносливость. Кислородная недостаточность. Анаэробные реакции. Связь выносливости с деятельностью сердечно-

сосудистой и дыхательной систем. Методы развития выносливости. Упражнения на развитие выносливости.

Поисково-спасательный раздел

Тема 1: «Основы выживания человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера»

Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Действия населения в условиях стихийных бедствий.

Тема 2: «Работа по поиску пострадавших в зоне чрезвычайной ситуации»

Определение мест возможного нахождения пострадавших. Способы извлечения пострадавших. Транспортировка пострадавших в безопасное место. Практические навыки поиска пострадавших (в завалах, снегу, воде, лесу, дымовой завесе и т. д.).

Тема 3: «Средства индивидуальной защиты кожи»

Назначение, состав средств индивидуальной защиты кожи. Порядок пользования индивидуальными средствами защиты кожи. Подготовка спасателя к действию на зараженной местности.

Историко-краеведческий раздел

Тема 1: «Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты»

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений о крае в архивах, государственных и общественных организациях. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения.

Тема 2: «Изучение района путешествия»

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. Экскурсионные объекты на маршруте. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 3: «Моя родословная»

Понятие родословия. Составление семейной родословной. Домашний родословный архив. Семейные летописи.

6. Планируемые результаты

В результате обучения по программе у ребенка:

- будут совершенствоваться первоначальные навыки туристской деятельности;
- будут сформированы представления о спортивном туризме, его содержании;
- будут расширены представления о видах и характеристиках туристского снаряжения;
- будут сформированы начальные навыки работы с топографическими картами;
- будут сформированы начальные умения по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях, кровотечении, поражении электрическим током, утоплении;
- будут сформированы представления о противодействии экстремальным условиям чрезвычайных ситуаций природного характера;
- будут формироваться навыки автономного выживания в природных условиях;
- будут расширены и углублены знания о наиболее привлекательных для туризма местах Ленского района;
- будут развиваться основные физические качества и повышаться функциональные возможности организма;
- будет укрепляться здоровье;
- будут формироваться метапредметные связи с дисциплинами школьной программы: физическая культура, география;
- будут воспитываться волевые личностные качества: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
- будет сформировано уважительное отношение к окружающей природной среде;
- будет развита потребность поддержания здорового образа жизни;
- будут развиты нравственно-коммуникативные качества личности.

По завершении изучения курса ребенок должен **знать:**

- об основных категориях туристских походов;
- о порядке проведения туристских слетов, соревнований;
- основные виды карт, используемых в туризме и их характеристики;
- состав туристской аптечки первой помощи;
- основные приемы остановки кровотечений;
- об основных правилах поведения в экстремальных ситуациях выживания;
- о наиболее интересных местах для проведения походов в Яренске и Ленском районе;

уметь:

- передвигаться в различных условиях пешего похода (по тропе, по лесу, по болоту, по глубокому снегу, по крутым склонам);

- передвигаться на лыжах по глубокому снегу, преодолевая естественные препятствия;

- соблюдать правила техники безопасности в категорийных походах;

- изображать на карте условные топографические знаки;

- использовать туристское снаряжение и подручные средства для организации зимнего укрытия;

- оказывать отдельные виды первой помощи при ранениях;

- накладывать кровеостанавливающие повязки, жгут;

- организовывать туристский быт;

- изготавливать удочку для зимней рыбной ловли;

- развивать основные физические качества, имеющие значение в туризме;

- правильно выбирать и применять средства защиты кожи;

- выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость;

владеть:

- способностями по подготовке и использованию кострового оборудования;

- готовностью к коллективным действиям по поиску пострадавших в путешествии, в чрезвычайной ситуации;

- способностями по преодолению на лыжах различных препятствий в походе;

- навыкам действий по транспортировке пострадавшего;

- способностями по оказанию первой доврачебной помощи при сильном кровотечении, ударе электрическим током, обморожении, утоплении;

- представлениями о способах обработки ран;

- готовностью к коллективным действиям в путешествии, в чрезвычайной ситуации;

- представлениями о методах развития быстроты, выносливости для туристских путешествий.

- навыкам действий самостоятельного и в составе команды по преодолению естественных препятствий;

- представлениями о туристских возможностях родного края и экскурсионных объектах.

7. Формы аттестации обучающихся

Результативность обучения и реализации программы определяется в рамках текущей, промежуточной и итоговой аттестации (контроля).

Текущий контроль организуется в виде контрольных опросов, выполнения тестовых заданий, сдачи практических нормативов, выполнения практических работ, учебно-тренировочных туристических прогулок.

Промежуточный контроль осуществляется по мере изучения материала каждого раздела (модуля), и организуется в виде выполнения тестовых заданий, выполнения контрольных заданий, участия в туристическом слете и туристско-спортивных соревнованиях, конкурсах по краеведению.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы и организуется через анализ достижений по текущей и промежуточной аттестации и выполнения итоговой проверочной работы и учебно-контрольной туристической прогулки.

8. Условия реализации программы

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в кабинете туризма. Информационными ресурсами выступает литература по тематике туризма; Интернет-сайты, учебные фильмы. В кабинете организовано представление тематических схем, карт, плакатов. Широко применяются технические средства представления информации: ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия проводятся в кабинете туризма, тренажерном зале, площадке ГТО, в ФОК, а также в полевых условиях при организации туристических прогулок. В процессе занятий широко используется имеющееся туристическое снаряжение. Наличие связей с библиотекой, музеем, пожарной частью позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

Гигиенические требования:

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;
- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Пшенко Алексей Генрихович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

9. Перечень учебно-методического обеспечения программы

При реализации программы используется оборудование и туристское снаряжение:

- спортивный инвентарь;
- медицинская аптечка;
- палатка;
- компас;
- верёвки для наведения переправ;
- страховочная система;
- рюкзак;
- спальный мешок;
- туристический коврик;
- надувная резиновая лодка;
- спасательный жилет.
- набор кострового оборудования (огниво, тренога)
- складной столик;
- котел для приготовления пищи;
- налобный фонарь;
- малая саперная лопатка;
- ноутбук;
- мультимедиа проектор.

Методическое обеспечение программы включает: лекционные разработки, задания для практических работ, презентации, учебные фильмы, фонд оценочных средств.

10. Список информационных ресурсов

1.1. Основная для педагога

1. Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Ю.А. Киреева— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14289.html>.
2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [текст] / 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, - 24с.
3. Основы туризма (Ростуризм) : учебник / О.И. Писаревская под ред. и др. — Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. — 374 с.

1.2. Дополнительная для педагога

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.С. Константинов— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2009.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>.
6. Новиков В.К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.К. Новиков— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2014.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/46509.html>.
7. Основы выживания в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Шевчук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65957.html>.
8. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>.
9. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., раздел «Приготовление пищи: походное костровое и кухонное имущество» подготовлен Лукояновым П.И. [Электронный ресурс] - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.— Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/pitanie.htm.

1.3. Литература для обучающихся

1. Сафронов В.И. «10 писем Робинзону» [Электронный ресурс]: М.: Физкультура и спорт, 1983. – Режим доступа: https://royallib.com/book/safonov_vladimir/10_pisem_robinzonu.html.

2. «Энциклопедия туриста» [Электронный ресурс]: / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред), А.Х.Абуков, Ю.Н.Александров, и др. — Электрон. текстовые данные.— М.: Большая российская энциклопедия, 1993. – 607 с. – Режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyг/inc_c.htm.

1.4 Литература для родителей

1. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.

2. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм.

3. «Туристская игротека» /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС», 112 с.: ил. обл. – 60х88 1/16.

4. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся». – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. 276 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм. Учебно-методическое пособие.

1.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Все о туризме. Туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://tourlib.net/>

2. SURVINAT. Энциклопедия выживания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <https://survinat.ru/>

11. Приложения к программе

Приложение 1

Основные понятия программы

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомым (заданный) ориентир.

Бахилы — мешки из какой-либо плотной ткани, надеваемые поверх обуви и предохраняющие ее от чрезмерного увлажнения.

Бивак, бивуак – (нем. *Biwak*, франц. *bivouac*), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготавливаются из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Иглу — зимнее жилище эскимосов куполообразной формы, сложенное из снежных блоков. Высота около 2 м, диаметр 3-4 м. Большая часть пространства внутри иглу занята лежанкой из снега, покрытой шкурами. Свет в иглу проникает через толщу стен, иногда через окна из озерного льда или тюленьих кишок. Отапливается и освещается иглу площадками-жирниками.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей произвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в 42 условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, паромы и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладям, по камням, по бревну, с использованием веревок.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Практические занятия на местности, туристская прогулка – непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта и его окрестности.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – 44 кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Рельеф — совокупность всех неровностей поверхности Земли.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, веревок и т.п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Трут — тлеющий от упавшей искры материал, употребляемый при высекании огня ударом огнива о кремень. Трут получали из разнообразной ветоши и поверхностной части плодового тела гриба трутовика.

Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства

Туристский поход (маршрут) – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Туристское снаряжение - предметы и материалы для организации быта в походных условиях, средства передвижения, а также походная одежда и обувь

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте.

Тактика прохождения маршрута - совокупность средств и приемов направленных на быстрое, с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью движение туристической группы.

Условные топографические знаки — система знаковых графических обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик.

Флис — искусственный аналог шерсти. За счет полой структуры волокон материал отлично сохраняет тепло и в то же время не препятствует выходу конденсата наружу.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами

Чум — русское название переносного жилища у ненцев Европейской части России и народов Сибири. Чум — конической формы, в плане круглый или слегка овальный (диаметр по полу 3-8 м). Сооружается из 30-50 жердей. Зимой покрывается сшитыми в полотнища шкурами оленя, летом — вываренной берестой, иногда парусиной или мешковиной. Вход завешивается шкурами. В центре находится очаг, по обе стороны от входа — места для спанья (на пол застилают бересту, циновки из ивовых прутьев и сухой травы, поверх — оленьи шкуры).

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д

Фонд оценочных средств

Перечень контрольных вопросов

1. Что такое спортивный туризм?
2. Какие категории туристских походов вы знаете?
3. Какие разряды имеются в спортивном туризме?
4. Что такое масштаб карты?
5. Как определить масштаб, не имея данных?
6. Какие опасности наиболее часто встречаются в категорийном походе?
7. Что входит в снаряжение для зимнего похода на лыжах?
8. Какие инструменты необходимы для ремонта лыж в походных условиях?
9. Из каких элементов состоит удочка для зимней рыбалки?
10. Как проделать лунку во льду?
11. Какая наживка используется для зимней рыбной ловли на удочку?
12. Что такое пищевая раскладка?
13. Назовите основные приемы использования веревки в организации туристского быта?
14. Какие плавательные средства можно применить в походе?
15. Какие меры безопасности при использовании резиновой лодки следует соблюдать?
16. Назовите основные правила передвижения на велосипеде по населенному пункту, по лесной дороге?
- 17.
18. Какие дикорастущие растения можно использовать в пищу в экстремальных условиях?
19. Какие виды ранений вы знаете?
20. Каков порядок обработки раны при ранении?
21. Что должно входить в состав походной аптечки первой помощи?
22. Назовите препараты, относящиеся к обезбаливающим.
23. Какой препарат следует принять при пищевом отравлении?
24. Какие средства передвижения по снегу вы знаете?
25. Из чего можно изготовить снегоступы?
26. Какие виды снежных укрытий бывают?
27. Что такое выносливость?
28. Какие виды чрезвычайных ситуаций природного характера вы знаете?
29. Что такое рельеф местности?
30. Как изобразить рельеф местности на карте?
31. Какие виды карт используются в походе?
32. Какие мышцы живота вы знаете?
33. Какие виды кровотечений вы знаете?

34. Какие виды кровотечений наиболее опасны?
35. Как остановить артериальное кровотечение?
36. Как остановить венозное кровотечение?
37. Как оказать первую помощь при обморожении?
38. Как оказать первую помощь при поражении электрическим током?
39. Из чего можно изготовить средства транспортировки пострадавшего?
40. Какие упражнения следует выполнять для развития быстроты?
41. Как развивать выносливость?
42. Какие приемы и средства поиска пострадавших в чрезвычайной ситуации вы знаете?
43. Как устроен противогаз?
44. Какие средства защиты кожи вы знаете?

Комплект тестовых заданий

1. Мастер спорта России по туризму – это ... *(выберите верный вариант)*
а) звание б) разряд в) должность
2. Соревнования по спортивному туризму (дисциплина «маршрут») заключаются в ... *(выберите верный вариант)*
а) прохождении туристскими группами туристских спортивных маршрутов
б) прохождении туристской полосы препятствий
в) организация туристского бивака на время
3. Какова протяженность туристского маршрута 1-й степени сложности? *(выберите верный вариант)*
а) 10 км в) 30 км
б) 20 км г) 50 км
4. Какие виды карт, как правило, используются в походе? *(выберите верный вариант)*
а) Географические
б) Топографические
в) исторические
г) Политические
5. Масштаб 1:5000, означает, что 1 см карты соответствует м на местности
а) 50 метров
б) 500 метров
в) 5 000 метров
6. Как определить масштаб карты, если он неизвестен?..
а) На глаз

б) Измерив расстояние на местности между двумя объектами, имеющимися на карте
в) Шагами

7. Раскладка продуктов в туризме – это

- а) Способ их расположения в рюкзаке
- б) Количество продуктов, которое нужно взять для одного человека на один походный день
- в) Это продукты, которые разложены на столе на один прием пищи

8. Для несложных походов по равнине средний расход энергии составит

- а) 1000 – 2000 Ккал
- б) 2000 – 3000 Ккал
- в) 4000 – 5000 Ккал

9. Какие виды рыб можно выловить на зимней рыбалке на удочку в Ленком районе (*укажите несколько верных вариантов*)

- а) Карась
- б) Плотва (сорога)
- в) Стерлядь
- г) Окунь

10. Как называется инструмент, который используется для поиска пострадавших в сыпучих предметах, например в снегу?

- а) Отцеп
- б) Багор
- в) Зонд
- г) Крюк

11. Что из перечисленного подойдет для ремонта лыж в условиях похода? (*выберите верные варианты*)

- а) Клей момент
- б) Шнур
- в) Бинт медицинский
- г) Зубная щетка
- д) Спички
- е) Рукавицы

12. Что из перечисленного не подойдет для зимней рыбной ловли

- а) Зимняя удочка
- б) Спиннинг
- в) Сачок

13. Перечислите виды снаряжения для зимнего лыжного похода

Ответ: _____

14. Зачем следует проводить расчет продуктовой раскладки в поход? (*выберите верный вариант*)

- а) чтобы не забыть продукты в поход
- б) для правильного определения состава и количества продуктов
- в) чтобы научиться готовить
- г) восполнение запасов энергии и полезных веществ

15. Ключевым моментом при подборе места для ночлега в походе является...

- а) Близость к жилищу людей
- б) Максимальная защищенность от неблагоприятных природных условий
- в) Наличие и состав ремонтного набора

16. Наиболее предпочтительным ремонтом резиновой лодки является?

- а) Замотать скотчем
- в) Заткнуть куском ткани
- б) Приклеить клеем
- г) Прижать рукой

17. Укажите неисправность, передвижение с которой является наиболее опасным для велосипедиста? *(выберите верный вариант)*

- а) Растянута цепь;
- б) Плохо закреплены крылья;
- в) Большой износ покрышек колес;
- г) Не работают тормоза.

18. Из каких материалов делают современные лыжи? *(выберите верные варианты)*

- а) Дерево
- в) Металл
- б) Пластик
- е) Резина

19. Назовите варианты применения веревки при организации ночевки в походе? *укажите несколько вариантов через запятую*

Ответ: _____

20. Назовите основные части велосипеда...

Ответ: _____

21. Материал из которого изготавливают современные надувные лодки *(выберите верный вариант)*

- а) Алюминий
- б) Пластик
- в) Кора (береста)
- г) Резина
- д) ПВХ (поливинилхлорид)

22. Выберите самый опасный вид кровотечения *(выберите верный вариант)*

- а) капиллярное
- б) венозное
- в) артериальное

23. Что из перечисленного можно использовать для остановки артериального кровотечения?

- а) ветки дерева
- в) ремень

б) отрезок доски г) детский крем

24. Подходит-ли жим штанги лежа для развития качества быстроты

а) да подходит, т.к. можно изменять вес снаряда

б) нет не подходит, т.к. это упражнение преимущественно развивает силу

25. Спортивные игры: футбол, баскетбол благоприятно влияют на развитие физического качества быстроты? (*верно-ли данное выражение?*)

а) Верно; б) Неверно.

26. Назовите основные части противогаза...

Ответ: _____

Практические задания для учебно-проверочной туристической прогулки

1. Отработка навыков подготовки к категорийному походу.

2. Порядок работы с картой и компасом на местности.

3. Чтение карты и маршрута.

4. Соблюдение техники безопасности в походе при преодолении препятствий.

5. Передвижение по глубокому снегу в составе группы

6. Подъем по крутому склону с использованием подручных средств.

7. Определение сторон горизонта с помощью компаса.

8. Сохранение теплового режима организма в условиях низких температур.

9. Порядок пользования препаратами походной аптечки

10. Отработка способов и правил страховки и самостраховки на маршруте.

11. Отработка техники преодоления препятствий на маршруте.

12. Организация туристского бивака.

13. Знакомство с окружающей природной средой и ее изучение.

14. Освоение интересных туристических мест родного края.

15. Отработка навыков подготовки к лыжному зимнему походу.

16. Порядок организации туристского быта в походе.

17. Подготовка лунки и рыбная ловля на зимнюю удочку.

18. Отработка навыков расчета раскладки продуктов.

19. Вязание узлов для организации бивака и ночлега.

20. Передвижение на лыжах по глубокому снегу

21. Подготовка плавательных средств к использованию.

22. Ремонт плавательных средств.

23. Преодоление водных преград на плавательном средстве.

24. Организация веревочной переправы.

25. Передвижение на велосипеде по пересеченной местности.

26. Отработка навыков поиска пострадавших в лесу.

27. Осмотр и мелкий ремонт велосипеда.

28. Отработка способов транспортировки пострадавшего.