



Муниципальное казённое учреждение
«Управление образованием Мысковского городского округа»
Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования
Станция туристов

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
от 31.08.2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО
Станция туристов

В.А. Репин

Приказ № 132 от 31.08.2023г.



Школа выживания

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
уровень программы: базовый
адресована учащимся: 10 – 16 лет
срок реализации: 4 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Дрыгина Елена Николаевна

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, новизна программы, цель и задачи программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объемы и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	3
Учебно – тематический план 1 год обучения	13
Содержание образовательной программы 1 год обучения	16
Учебно – тематический план 2 год обучения	20
Содержание образовательной программы 2 год обучения	29
Учебно – тематический план 3 год обучения	42
Содержание образовательной программы 3 год обучения	46
Учебно – тематический план 4 год обучения	51
Содержание образовательной программы 4 год обучения	54
2. Комплекс организационно-педагогических условий	59
Условия реализации программы	59
Формы аттестации	59
Оценочные материалы	60
Контрольно – измерительный блок	61
Методическое обеспечение программы	77
Список используемой литературы для педагога	90
Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей	91
Приложение	92

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» является программой туристско – краеведческой направленности, модифицированная. В основу программы положена авторская программа для внешкольных учреждений Маслова А.Г., Константинова Ю.С. «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» и в соответствии с требованиями Министерства образования Российской Федерации.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа выживания» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04

"О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий").

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации".

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н);

- Локальные акты ОО ДОД: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Актуальность программы заключается в том, что одной из главных задач дополнительного образования является формирование способности у подрастающего поколения эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях.

Педагогическая целесообразность программы определяется

социальной значимостью в привитии мотивов, побуждающих к соблюдению норм и правил безопасного поведения в природной среде, в формировании у учащихся жизненно важных умений и навыков (ставить цели, принимать решения и решать проблемы, позитивно общаться с окружающими, осознавать себя как личность и т.д.) через туристско-краеведческую деятельность, являющуюся универсальным средством обучения детей безопасному поведению.

Уровень сложности программы - базовый. Занятия организуются по базовой туристско - краеведческой программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей учащихся. Определение начального общего физического и функционального развития.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха, основ безопасности жизнедеятельности и позволяет по окончании 4-летнего курса обучения подготовить настоящего туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Цель. Формирование культуры здорового образа жизни, туристско-краеведческих умений и навыков учащихся, содействие воспитанию гражданской ответственности, патриотизма, позитивных жизненных стратегий.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- формировать у учащихся туристские знания, умения и навыки;
- формировать знания учащихся об истории родного края, природных богатствах, его культуре, хозяйственной деятельности;
- формировать знания у учащихся по оказанию первой помощи, действиям в экстремальных ситуациях;
- формировать умения самостоятельно работать с различными краеведческими источниками, справочной литературой;

- создавать условия для гармоничного физического развития учащихся;
- оздоравливать учащихся на занятиях в условиях природной среды;
- совершенствовать навыки самостоятельной творческой деятельности учащихся.

Развивающие:

- развивать творческое, логическое, образное мышление учащихся для решения различных проблемных ситуаций;
- развивать чувства любви к своей малой родине, краю, бережное отношение к природе;
- развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества: патриотизм, любовь к малой Родине, любовь к труду, уважение к старшим;
- воспитывать у детей чувства взаимопомощи, коллективизма, умения выслушать друг друга, умения работать в коллективе.

Отличительная особенность программы состоит в ее практической значимости: изучение материала программы происходит через вовлечение учащихся в игровую и практическую деятельность. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей родного края, памятниками истории и культуры, с разнообразием растительного и животного мира природы родных мест. Учащиеся могут проследить взаимосвязи между человеком и природой, усвоят навыки здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде, смогут принять участие в различных соревнованиях.

Программа «Школа выживания» **базового уровня**, предназначена для учащихся 10 – 16 лет.

Зачисление учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься в объединении, осуществляется при наличии письменного разрешения врача - педиатра, при отсутствии противопоказаний к занятиям туризмом (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

Набор детей на программу свободный, по заявлению родителей и наличие сертификата. При зачислении девочек и мальчиков - ограничений нет. Добор в группы осуществляется по предварительному заявлению и желанию ребенка.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (дети группы риск, дети из малообеспеченных семей, из многодетных семей и др.)

Количество учащихся:

1 год – 15 учащихся;

2 год – 12 - 15 учащихся;

3 год - 10 - 12 учащихся;

4 год – 10 –12 учащихся.

Срок реализации образовательной программы – 4 года.

Периодичность и продолжительность проведения:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ 1 раз в месяц – 6 часов;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ 1 раз в месяц – 6 часов;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ 1 раз в месяц – 6 часов;

4 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ 1 раз в месяц – 6 часов;

Объем: 1 год – 324 часа;

2 год – 324 часа;

3 год – 324 часа;

4 год – 324 часа.

Общий объем программы: 1296 часов

Форма обучения: очная

Программа предполагает использование различных педагогических технологий в том числе дистанционных (электронных) (посредством электронной почты, WhatsApp, вк и тд.) во время объявленного карантина.

Формы и режим занятий.

Основной формой работы являются:

- Теоретические мероприятия – цикл познавательных мероприятий по формированию туристско-краеведческих (интегрированные занятия, беседы, игры и др.).

- Практические мероприятия – по формированию туристских умений и навыков (физическая культура) в спортивном зале, скаладроме и на местности.

Занятия могут проводиться в аудитории и в природной среде. В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы и приемы обучения:

- словесный (лекции, объяснения, рассказы, беседы и др.);
- наглядный (демонстрация презентаций, видеофильмов, интеллектуально познавательных игр, наблюдения и др.);
- практический (упражнения, тренировки, соревнования и др.);
- игровой.

Один раз в месяц организуются практические занятия на местности (тренировки); участие в соревнованиях, слетах в дни школьных каникул.

Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведение итогов реализации программы.

Результаты реализации программы соответствуют её цели, задачам и содержанию.

Учащиеся **первого года** обучения будут **знать:**

- понятие «туризм»;
- виды туризма;
- понятие о некоторых видах туристского снаряжения;
- о значении правильного питания в туристском походе;
- об организации привалов во время прогулок.

Учащиеся **первого года** обучения будут **уметь:**

- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- составлять меню и список продуктов для похода;
- выполнять построение в походную колонну.

Учащиеся **первого года** обучения будут **владеть:**

- умениями составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий;
- навыками разведения костра;
- навыками заготовки дров;
- навыками приготовления на костре каши и супа из концентратов;
- навыками вязания основных туристских узлов;
- навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе.
- владение навыками выступления с сообщениями в группе;
- владеть культурными нормами и традициями родного края.

Учащиеся **второго года** обучения будут **знать:**

- о биваке на туристской прогулке;
- о устройстве и оборудовании бивака;
- понятие «горизонт» и стороны горизонта;
- способы определения сторон горизонта;
- состав туристской медицинской аптечки;

- правила и способы обработки ран и ссадин;
- лекарственные и плодово-ягодные дикорастущие растения;
- съедобные и ядовитые растения и грибы.

Учащиеся **второго года** обучения будут **уметь**:

- планировать место организации бивака по плану (карте) местности;
- разбивать лагерь для привала на туристской прогулке;
- определять стороны горизонта по объектам растительного мира, по местным признакам;
- формировать и упаковывать туристскую аптечку;
- выполнять минимальные мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- на практике отличать ядовитые растения и грибы от съедобных.

Учащиеся **второго года** обучения будут **владеть**:

- техникой передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;
- навыками самостоятельного ориентирования на местности;
- культурными нормами и традициями родного края;
- навыками по подготовке к походу;
- навыками выступлений в группе;
- способами оказания первой помощи.

Учащиеся **третьего года** обучения будут **знать**:

- об основных принципах заготовки растопки для костра, разведение костра, поддержании костра;
- о типах костров и их назначениях;
- об определении расстояния, измерения высоты предмета;
- об особенностях ориентирования по звуку, по свету, по следам;
- календарь сезонных явлений природы.

Учащиеся **третьего года** обучения будут **уметь**:

- выполнять заготовку розжига;

- создавать макеты разных типов костров;
- определять расстояние и выполнять измерение высоты предметов;
- ориентироваться по звуку, свету, по следам.

Учащиеся **третьего года** обучения будут **владеть:**

- умениями анализировать результаты участия в соревнованиях;
- умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований;
- знаниями о способах профилактики заболеваний;
- навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся **четвёртого года** обучения будут **знать:**

- некоторые виды специального туристского снаряжения;
- понятие о групповом и личном специальном снаряжении;
- что такое индивидуальная страховочная система;
- виды и уровень спортивных соревнований;
- виды дистанций;
- группы узлов и их назначение;
- особенности паркового ориентирования;
- условные знаки спортивных карт.

Учащиеся **четвёртого года** обучения будут **уметь:**

- надевать индивидуальную страховочную систему;
- проходить дистанции личного первенства;
- вязать узлы групп с учётом времени.

Учащиеся **четвёртого года** обучения будут **владеть:**

- техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- культурными нормами и традициями родного края, России;
- навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- способами совместной деятельности в группе, приёмами действий в ситуациях общения;
- умениями находить компромиссы в ситуациях конфликта;
- способами взаимодействия с окружающими, умением задавать вопрос, корректно вести диалог;
- навыками работы с различными источниками информации: книгами, картами, атласами, энциклопедиями, интернетом.

Формы подведения итогов

Вид аттестации: промежуточная, итоговая (конец учебного года).

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме тестирования и практического задания.

Основные направления педагогического мониторинга по программе

- Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы.
- Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм.
- Творческие достижения учащихся д/о (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях).

Учебно-тематический план

1 год обучения

Цель. Формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение туристско - краеведческих умений и навыков, как основного гаранта безопасного поведения.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания учащихся по основам туристской подготовки;
- совершенствовать умение учащихся ориентироваться на местности;
- прививать навык освоения основных социальных норм учащихся, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе.

Развивающая:

- развивать у детей познавательную активность, чувство товарищества в коллективе.

Воспитательная:

- воспитывать у учащихся чувство любви к родному краю.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
1.	Основы туристской подготовки.	138	41	97	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	-
1.2.	История развития движения “Школа безопасности”. Его цели и задачи.	1	1	-	Опрос
1.3.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-	Опрос
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	12	6	6	Опрос, наблюдение

1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	4	5	Опрос, наблюдение
1.6.	Питание в туристском походе.	17	4	13	Опрос, наблюдение
1.7.	Туристские должности в группе.	8	2	6	Опрос, наблюдение
1.8.	Подготовка к походу, путешествию.	14	1	13	Опрос, наблюдение
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	20	8	12	Опрос, наблюдение
1.10.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	15	4	11	Опрос, наблюдение
1.11.	Подведение итогов туристского похода.	3	2	1	Опрос
1.12.	Туристские слеты, соревнования.	36	6	30	Опрос, наблюдение
2.	Топография и ориентирование.	53	13	40	
2.1.	Понятие о топографических и спортивных картах.	6	2	4	Опрос
2.2.	Условные знаки.	8	3	5	Опрос, наблюдение
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	5	2	3	Опрос, наблюдение
2.4.	Компас. Работа с компасом.	3	2	1	Опрос, наблюдение
2.5.	Измерение расстояний.	7	2	5	Опрос, наблюдение
2.6.	Способы ориентирования.	7	2	5	Опрос, наблюдение
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	17	-	17	Опрос, наблюдение
3.	Краеведение	55	17	38	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	12	3	9	Опрос, наблюдение
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	5	4	1	Опрос, наблюдение

3.3.	Изучение района путешествия.	20	5	15	Опрос, письменный опрос, наблюдение
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	18	5	13	Опрос, наблюдение
4.	Основы гигиены и первая помощь	30	8	22	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	Опрос
4.2.	Походная аптечка.	3	1	2	Опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	8	3	5	Опрос, наблюдение
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	16	3	13	Опрос, тест, наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	48	3	45	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.2.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке.	3	2	1	Опрос, наблюдение, письменный тест
5.3.	Общая физическая подготовка.	37	-	37	наблюдение
5.4.	Специальная физическая подготовка.	6	-	6	Наблюдение
Итого за период обучения		324	82	242	

Содержание образовательной программы

1

год обучения (324 часа)

1. Основы туристской подготовки (124 ч.)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 ч.)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи (1 ч.)

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

1.3. Воспитательная роль туризма (1 ч.)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение (12 ч.)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (9 ч.)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации и ночлегов. Развертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6. Питание в туристском походе (8 ч.)

Значение правильного питания в походе. Меры безопасности во время работы у огня.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе (8 ч.)

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативности, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Подготовка к походу, путешествию (21 ч.)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия. Составление плана подготовки одно-трехдневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий (8 ч.)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (15 ч.)

Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11. Подведение итогов похода (3 ч.)

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.12. Туристские слеты и соревнования (36 ч.)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Таблица штрафов.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях МБОУ Станция туристов, УДО, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование (47 ч.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах (6 ч.)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки (8 ч.)

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут (5 ч.)

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом (3 ч.)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.)

2.5. Измерение расстояний (4 ч.)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, курвиметра. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в меры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования (5 ч.)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки (17 ч.)

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентировок. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: солнцу, луне, полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение (53 ч.)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (12 ч.)

Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. Истории развития своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (9 ч.)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, историко-этнографический музей. Экскурсия в духовно-культурный центр шорского народа «Эне Таг» и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия (18 ч.)

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре и фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (17 ч.)

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий, сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая помощь (25 ч.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 ч.)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за ними.

4.2. Походная аптечка (3 ч.)

Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Практические занятия. Формирование походной аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи (9 ч.)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (12 ч.)

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (75 ч.)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (3 ч.)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке (8 ч.)

Самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (43 ч.)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упр. для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка (21 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-тематический план

2 год обучения

Цель. Создание условий для развития у учащихся интереса к систематическим занятиям туризма, посредством вовлечение в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать навыки учащихся в умении читать карты, ориентироваться на местности;
- формировать умения учащихся по овладению техникой преодоления естественных и искусственных препятствий во время практических тренировок, походов;
- расширять и углублять знания учащихся по установлению связей между теоретическими знаниями о родном крае и реальной жизнью;
- приобщать учащихся к сбору краеведческих сведений и составлять отчеты туристских походов,

Развивающая:

- развивать у учащихся познавательную активность, чувство товарищества и взаимопомощи в коллективе.

Воспитательная:

- воспитывать у учащихся чувство любви к родному краю, заботливое отношение к природе.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
1.	Основы туристской подготовки	102	23	79	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	Обобщающая беседа
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6	Соревнование

1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	23	3	20	Практическое задание
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	Практическое задание
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	5	1	4	Отчет
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	11	1	10	Практическое задание
1.7	Питание в туристском походе	9	3	6	Практическое задание
1.8	Техника и тактика в туристском походе	25	3	22	Наблюдение, практическое задание
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	3	3	Опрос
1.10	Туристские слеты и соревнования	7	3	4	Наблюдение
2.	Топография и ориентирование	43	9	34	
2.1	Топографические и спортивные карты	5	2	3	Топографический диктант
2.2	Компас. Работа с компасом.	8	1	7	Практическое задание
2.3	Измерение расстояний.	5	1	4	Практическое задание
2.4	Способы ориентирования.	8	2	6	Практическое задание
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	5	2	3	Практическое задание
2.6	Соревнования по ориентированию.	12	1	11	Соревнование
3.	Краеведение	25	9	16	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	14	6	8	Интерактивная игра
3.2	Изучение района путешествия.	4	-	4	Опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	7	3	4	Практическое задание
4.	Основы гигиены и первая Помощь	22	9	13	

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	3	-	Обобщающая беседа
4.2	Походная аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1	Практическое задание
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	11	5	6	Практическое задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	-	6	Практическое задание
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	3	69	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	1	1	Обобщающая беседа
5.2	Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2		Обобщающая беседа
5.3	Общая физическая подготовка.	44		44	Самостоятельное выполнение физ.упражнений
5.4	Специальная физическая подготовка.	24		24	Наблюдение
6.	Специальная подготовка	60	14	46	
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде.	6	3	3	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях.	3	3	-	Обобщающая беседа
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	23	4	19	Практическое задание
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	28	4	24	Тестовые задания
Итого за период обучения		324	67	257	

Содержание образовательной программы

2

год обучения (324 часа)

1. Основы туристской подготовки (102ч.)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (1 ч.)

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение (9 ч.)

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (23 ч.)

Выбор места бивака. Требования к месту бивака.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Установка палатки в различных условиях.

Отработка навыков по разведению костра. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию (6 ч.)

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия (5 ч.)

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Практические занятия. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям (11 ч.)

Командир группы – его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы по частям.

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.п.

Санитар. Подбор походной аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Летописец. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание).

1.7. Питание в туристском походе (9 ч.)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов питания. Приготовление пищи на костре. Составление меню на 3-5 дневный поход.

1.8. Техника и тактика в туристском походе (25 ч.)

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Способы преодоления естественных препятствий. Преодоление заболоченных участков. Преодоление водных преград по горизонтальным перилам, по навесной переправе.

Отработка техники движения и преодоления естественных препятствий.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 ч.)

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. Порядок движения группы.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

1.10. Туристские слеты и соревнования (7 ч.)

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление места проведения. Оборудование этапов соревнований. Условия проведения соревнований.

2. Топография и ориентирование (43 ч.)

2.1. Топографическая и спортивная карты (5 ч.)

Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, виды отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом (8 ч.)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний (5 ч.)

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия. Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования (8 ч.)

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (5 ч.)

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки, прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентира.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию (12 ч.)

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их характеристика, разновидности. Эстафетное ориентирование в

заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение (25 ч.)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (14 ч.)

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные ресурсы.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Экскурсионные объекты на территории края, исторические, архитектурные, природные и другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Описание краеведческого объекта, находящегося на территории своего населенного пункта.

Практические занятия. Работа со справочным материалом и литературой по истории родного края.

3.2. Изучение района путешествия (4 ч.)

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (7 ч.)

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

4. Основы гигиены и первая помощь (22 ч.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 ч.)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.
Гигиена одежды и обуви.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений (2 ч.)

Состав походной аптечки, перечень препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Формирование походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи (11 ч.)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление.

Предупреждение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Предупреждение заболеваний, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 ч.)

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Изготовление различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 ч.)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 ч.)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 ч.)

Самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

5.3. Общая физическая подготовка (44 ч.)

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения

туловища: в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятия и опускания туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинными движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами и в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед)

Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворота на месте и в движении.

Прохождение на лыжах дистанции 3 – 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстремальных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка (24 ч.)

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Марш-бросок и туристские однодневные походы. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переносной тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат, «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками

(свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

6. Специальная подготовка (60 ч.)

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде (6 ч.)

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. 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 помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое, изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях (3 ч.)

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (23 ч.)

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Практические занятия. Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (28 ч.)

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

Учебно-тематический план

3

год обучения

Цель. Совершенствование туристско - краеведческих знаний, умений и навыков учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать у учащихся основы туристско-краеведческого мастерства: элементы спортивного ориентирования, виды разведения костров, укладку рюкзака, топографические знаки;
- обобщать знания учащихся по умению ориентироваться на незнакомой местности;
- формировать знания у учащихся по оказанию первой помощи, действиям в экстремальных ситуациях.

Развивающая:

- развивать умение учащихся соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Воспитательная:

- воспитывать на местном историческом материале нравственные качества учащихся: патриотизм, любовь к малой Родине, любовь к труду, уважение к старшим.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		В	Т	П	
1.	Краеведение	18	2	16	
1.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.	4	2	2	Опрос. Проверка практических работ.

1.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	14	-	14	Опрос. Проверка практических работ. Наблюдение.
2.	Туристская подготовка	103	14	89	
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение.	13	3	10	Опрос. Проверка практических работ.
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	2	7	Опрос. Проверка практических работ.
2.3.	Питание в туристском походе.	9	2	7	Опрос. Проверка практических работ.
2.4.	Подготовка к походу, путешествию.	7	2	11	Опрос. Проверка практических работ.
2.5.	Подведение итогов похода.	12	-	12	Проверка практических работ.
2.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	35	3	32	Опрос. Проверка практических работ.
2.7.	Особенности других видов туризма.	12	2	10	Проверка практических работ.
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	80	4	76	
3.1.	Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	2	1	Опрос. Проверка практических работ.
3.2.	Общая физическая подготовка.	37	-	37	Самостоятельное выполнение физ.упражнений.
3.3.	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	Самостоятельное выполнение

					технических этапов.
4.	Топография и ориентирование.	34	6	28	
4.1.	Топографические и спортивные карты.	12	2	10	Опрос. Проверка практических работ. Наблюдение за выполнением практических заданий учащимися.
4.2.	Ориентирование в сложных условиях.	6	2	4	Опрос. Проверка практических работ.
4.3.	Соревнования по ориентированию.	16	2	14	Опрос. Проверка практических, контрольных заданий.
5.	Первая помощь	20	3	17	
5.1.	Основные приемы оказания первой помощи.	9	2	7	Опрос. Проверка практических работ.
5.2.	Транспортировка пострадавшего.	11	1	10	Опрос. Проверка практических работ. Наблюдение за выполнением практических заданий и контрольного тестирования
6.	Специальная подготовка.	69	12	57	
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	5	2	3	Опрос. Проверка практических работ.
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3	Опрос.

					Проверка практических работ.
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	9	1	8	Опрос. Проверка практических работ.
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	14	2	12	Опрос. Проверка практических работ.
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	9	1	8	Опрос. Проверка практических работ.
6.6.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	4	1	3	Опрос. Проверка практических работ.
6.7.	Соревнования «Школа безопасности»	24	4	20	Опрос. Проверка практических и тестовых заданий.
Итого за период обучения		324	41	283	

Содержание образовательной программы

3

год обучения (324 часа)

1. Краеведение (18 ч.)

1.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций (4 ч.)

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

1.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. (14 ч.)

Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.

Практические занятия. Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

2. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (103 ч.)

2.1. Личное и групповое снаряжение (13 ч.)

Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкции бахил, чехлов, и т.д. изготовление туристского снаряжения.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (9 ч.)

Организация ночлегов в горах, в период межсезонья, в зимнее время. Ветрозащитная стенка. Заготовка дров. Работа с примусом.

Практические занятия. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

2.3. Питание в туристском походе (9 ч.)

Расчет продуктов с учетом калорийности. Составление меню с учетом калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложных походах.

2.4. Подготовка к походу, путешествию (13 ч.)

Составление маршрута. Изучение отчетов о походах. Изучение сложных участков маршрута, выработка плана их преодоления. Тактическая подготовка.

Практические занятия. Разработка маршрута похода.

2.5. Подведение итогов похода (12 ч.)

Практические занятия. Ремонт снаряжения. Составление отчета о походе.

2.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (35 ч.)

Виды препятствий и способы их преодоления (склоны, овраги, реки, болота и т.д.). Снаряжение, необходимое для преодоления препятствий. Виды страховки. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки. Узлы и техника их вязания.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

2.7. Особенности других видов туризма (12 ч.)

Знакомство с водным туризмом, горным туризмом, велотуризмом и спелеотуризмом. Особенности подготовки к походу. Особенности личного и группового снаряжения.

3. Общая и специальная физическая подготовка (80 ч.)

3.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 ч.)

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие. Ловкость. Выносливость. Подвижные игры, эстафеты, спортивные состязания.

3.3. Специальная физическая подготовка

Лыжная подготовка: движение на лыжах, подъемы, спуски, тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка, поиск пострадавшего в лавине. Основы скалолазания. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков.

4. Топография и ориентирование (34 ч.)

4.1. Топографическая и спортивная карты (12 ч.)

Виды топографических и спортивных карт. Определение масштаба. Условные знаки. Копирование карт.

Практические занятия. Копирование карт и схем. Занятия на местности с применением спортивных карт. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

4.2. Ориентирование в сложных условиях (6 ч.)

Разведка, маркировка пути. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия. Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

4.3 Соревнования по ориентированию (16 ч.)

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактическая подготовка. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Первая помощь (20 ч.)

5.1. Основные приемы оказания первой помощи (9 ч.)

Состав походной аптечки. Измерение температуры, пульса. Помощь при переломах, кровотечениях, ранах и других травмах. Заболевания в походе.

5.2. Транспортировка пострадавшего (11 ч.)

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки.
Изготовление транспортировочных средств.

6. Специальная подготовка (69 ч.)

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения (5 ч.)

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (4 ч.)

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты (9 ч.)

Действия в случае потери ориентировки. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Использование звуков, источников света, следов человеческой деятельности. Определение сторон горизонта без компаса. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы.

Практические занятия. Определение направления на север. Определение своего местонахождения в различных смоделированных ситуациях.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды (14 ч.)

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях. Способы их изготовления.

Практические занятия. Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы (9 ч.)

Поиск отставшего или заблудившегося члена группы. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств (4 ч.)

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности» (24 ч.)

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Таблица штрафов.

Практические занятия. Участие в соревнованиях в качестве участников.

Учебно-тематический план

4 год обучения

Цель. Совершенствование в практической деятельности туристско – краеведческой подготовки, выработка и закрепление жизненно важных навыков.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать у учащихся туристско – краеведческих знаний;
- формировать знания о правилах организации и проведения соревнований;
- совершенствовать знания у учащихся о действиях в экстремальных ситуациях;
- совершенствовать навыки изготовления туристского снаряжения;
- формировать навыки по разработке маршрута спортивного похода по наиболее интересным местам родного края.

Развивающие:

- развивать умение учащихся соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью;
- развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества: патриотизм, любовь к малой Родине, любовь к труду, уважение к старшим;
- воспитывать у детей чувства взаимопомощи, коллективизма, умения выслушать друг друга, умения работать в коллективе.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	82	9	73	

1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1	
1.2.	Топографическая съемка. Копирование карты.	10	2	8	практическая работа
1.3.	Техника преодоления естественных препятствий.	24	2	22	практическая работа в группах
1.4.	Движение в ночное время	18	3	15	тестирование, практическая работа
1.5	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	11	1	10	практическая работа в группах
1.6 .	Подготовка к походу, путешествию.	11	-	11	практическая работа в группах
1.7.	Подведение итогов похода	6	-	6	практическая работа
2.	Краеведение	19	4	15	
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».	3	3	-	устный опрос
2.2.	География и история родного края.	6	1	5	тестирование
2.3.	Экскурсионные объекты родного края.	7	-	7	практическая работа
2.4.	Общественно-полезная работа в путешествии.	3	-	3	устный опрос
3.	Психология межличностных взаимоотношений	16	1	15	
3.1.	Психология общения. Внутригрупповые взаимоотношения.	6	1	5	тестирование
3.2.	Социально-психологический тренинг межличностного взаимодействия.	10	-	10	тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	69	1	68	
4.1	Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	практическая работа в группах
4.2.	Общая физическая подготовка.	18	-	18	выполнение комплекса

					спортивных упражнений
4.3.	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	практическая работа в группах
5.	Специальная подготовка	102	10	92	
5.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	4	4	-	опрос
5.2.	Оказание первой помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	11	4	7	практическая работа в группах
5.3.	Способы добычи пищи и воды.	12	2	10	практическая работа
5.4.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	21	-	21	практическая работа в группах
5.5.	Соревнования «Школа безопасности».	54	-	54	практическая работа в группах
6.	Практические тренировки	36	-	36	
Итого за период обучения		324	25	299	

Содержание образовательной программы

4

год обучения (324 часа)

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (82 ч.)

1.1. Нормативные документы по туризму (2 ч.)

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Топографическая съемка. Копирование карты (10 ч.)

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Копирование спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисования карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков: Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисования. Планшет для съемки, материал для рисования, карандаши.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

1.3. Техника преодоления естественных препятствий (24 ч.)

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

1.4. Движение в ночное время (18 ч.)

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарём: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия. Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.5. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения (11 ч.)

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции спальных мешков, рюкзаков, бахил, рукавиц. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.6. Подготовка к походу, путешествию (11 ч.)

Практические занятия. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.7. Подведение итогов похода (6 ч.)

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2. Краеведение (19 ч.)

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» (3 ч.)

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

2.2. География и история родного края (6 ч.)

Географические особенности родного края. Экономика. Культура. Исторические особенности Кузбасса. История города Мыски. Известные люди.

2.3. Экскурсионные объекты Кемеровской области (7 ч.)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Краеведческие и мемориальные музеи и музеи под открытым небом.

2.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы (3 ч.)

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Выявление районов нарушения экологического равновесия.

3. Психология межличностных отношений (16 ч.)

3.1. Психология общения. Внутригрупповые взаимоотношения (6 ч.)

Общение как взаимодействие социальных субъектов. Коммуникативная деятельность. Характеристики общения: содержание, функции, манера, стиль. Структура взаимодействия. Конфликты в группе и способы их решения.

3.2. Социально-психологический тренинг межличностного взаимодействия (10 ч.)

Развитие коммуникативных умений.

4. Общая и специальная физическая подготовка (69 ч.)

4.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 ч.)

Техника безопасности при проведении тренировок. Самоконтроль.

4.2. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на равновесие, гибкость, ловкость, координацию движений. Легкая атлетика.

4.3. Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Практические занятия. Лыжная подготовка: движения на лыжах, спуск, подъем по склону. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием. Тропление лыжни. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка. Поиск пострадавшего в лавине. Работа в связках на скальных участках. Техника передвижения по скалам.

5. Специальная подготовка (102 ч.)

5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (4 ч.)

Назначение и задачи РСЧС:

- осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;
- готовность к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- обучение населения действиям в случае возникновения ЧС;
- ликвидация ЧС.

Поисково-спасательная служба.

5.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего (11 ч.)

Практические занятия. Отработка на местности приёмов оказания первой помощи пострадавшему. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка пострадавшего.

5.3. Способы добычи пищи и воды (12 ч.)

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Ядовитые растения. Способы добывания и очистки воды.

5.4. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях (21 ч.)

Практические занятия. Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Действия группы при потери ориентировки. Следопытство. Способы подачи сигналов бедствия. Строительство временных убежищ из подручного материала. Аварийно-спасательные наборы. Преодоление препятствий без специального снаряжения.

5.5. Соревнования «Школа безопасности» (54 ч.)

Организация и судейство соревнований «Школа безопасности». Дистанции и этапы соревнований. Основные положения. Судейство. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований.

Практические занятия. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

6. Практические тренировки (36 ч.)

Обработка на местности полученных знаний, умений и навыков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Для проведения теоретических занятий есть учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. При проведении практических занятий на местности задействованы стадион, парк, скалодром, спортивная площадка на территории Станция туристов.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют группа педагогов дополнительного образования, обладающая профессиональными компетенциями в предметной области, знающая специфику дополнительного образования, имеющая практические навыки в сфере организации деятельности детей и углубленные знания с сфере дополнительного образования.

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы с заявленными целями, и планируемыми результатами проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования и практического задания, итоговая – в конце учебного года – в форме тестирования и практического задания.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий – практические задания, тестирование, практические тренировки на местности, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие учащихся в походах, конкурсах, викторинах и соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы происходит во время практических тренировок, организуемых в течение учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг учащихся. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика учащихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

Основные направления педагогического мониторинга по программе

Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы;

Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм у учащихся;

Творческие достижения учащихся д/о (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях).

Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы (Приложение 2).

Контрольно – измерительный блок

1 год обучения

Первое полугодие

I. Тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки»

1. Какие предметы не входят в личное снаряжение, для однодневного похода в летнее время? Выберите ответ:
- а) фляга для питьевой воды;
 - б) аптечка;
 - в) спальный мешок;
 - г) палатка.
2. Какие предметы не входят в групповое снаряжение, для однодневного похода в летнее время? Выберите ответ:
- а) растопка для костра (сухой спирт, свечи);
 - б) топорик;
 - в) туалетные принадлежности;
 - г) палатки в соответствии с количеством людей.
3. Где туристы разбивают лагерь? Выберите ответ:
- а) на поляне, защищённой от ветра, недалеко от воды;
 - б) в густом лесу;
 - в) на звериной тропе, вблизи высохших деревьев.
4. Что укладывают на дно рюкзака? Выберите ответ:
- а) более лёгкие вещи;
 - б) более тяжёлые вещи;
 - в) не имеет значения.
5. Что необходимо сделать, прежде чем разводить костёр?

Выберите

ответ:

- а) следует дождаться хорошей погоды;
- б) следует выбрать и расчистить место;
- в) следует вымыть руки;
- г) таких правил не существует.

6. Где категорически запрещается разжигать костёр? Выберите

ответ:

- а) таких ограничений не существует;
- б) в хвойных молодняках;

- в) на участках с сухим тростником, камышом, мхом, травой;
- г) на вырубках, на торфяниках, в лесу.

7. Какое считается лучшее топливо для костра? Выберите ответ:

- а) бензин, керосин;
- б) молодые деревья;
- в) сухой сосны, ели;
- г) валежник берёзы, дуба.

8. Какой костёр ты выберешь для приготовления пищи? Выбери ответ:

- а) «нодья»;
- б) «звёздный»;
- в) сложу очаг;
- г) «шалаш».

9. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

Выбери ответ:

- а) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- б) сделаю навес над костром;
- в) буду сушить всё на себе;
- г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром.

10. Вы устанавливаете палатку. Что вы делаете в первую очередь:

- а) устанавливаете стойки;
- б) застёгиваете вход;
- в) растягиваете дно.

11. Назовите туристские должностные обязанности.

12. Выбери обязанности командира группы:

- а) следить за выполнением правил безопасности и дисциплины;
- б) помогать участникам своего отделения и обучать их;
- в) организовать работу группы во время дежурств;
- г) следить за состоянием здоровья участников;
- д) следить за сохранностью снаряжения и его состоянием.

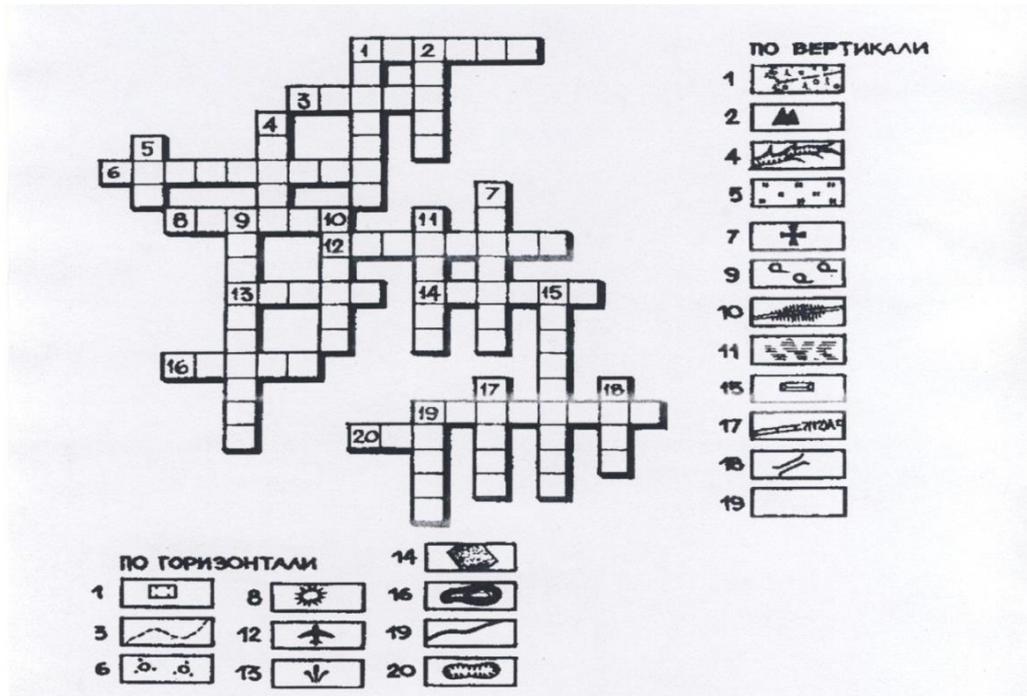
Практическое задание к разделу «Основы туристской подготовки»

Связать по 1 туристскому узлу из списка: простой проводник, проводник восьмерка, прямой, двойной проводник, стремя, грейпвайн.

Второе полугодие

II. Тестовые задания к разделу «Топография и ориентирование»

Замени условный знак словом, и занеси его в клеточки кроссворда.



III. Тестовые задания к разделу «Краеведение»

1. Название нашему краю «Кузнецкий каменноугольный бассейн» (Кузбасс) дал известный учёный-геолог?
 - а) П.И. Чихачёв; б) А.Н. Державин.
2. Какая птица наших лесов выводит птенцов в зимнюю стужу?
 - а) Королёк; б) Воробей; в) Клётс.
3. Дата образования Кемеровской области
 - а) 26 января 1943года; б) 25 января 1944 года; в) 26 января 1945 года.
4. Площадь Кемеровской области?
 - а) 96,7 тыс. кв.км.; б) 95,5 тыс. кв.км.; в) 93,7 тыс.кв.км.
5. Областной центр родного края?
 - А) г. Мыски б) г. Новокузнецк; в) г. Кемерово.

Практическое задание к разделу «Краеведение»

На контурной карте отметить областной центр и г. Мыски.

IV. Тестовые задания к разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

1. Катаясь с горки на лыжах в сильный мороз, вы заметили, что у друга странно побелел кончик носа. Друг, дотронувшись до своего носа, сказал, что не чувствует его. Каковы будут ваши действия:

- a) Что есть силы растереть его нос снегом.
- b) Прикрыть нос друга варежкой или шарфом и немедленно вместе с ним идти домой.
- c) Не обращать внимания – все пройдёт.

2. Вашего друга в лесу поразила молния. Он лежит без признаков жизни, бледный и холодный. Как вы поступите:

- a) Побежите за помощью в ближайший населённый пункт.
- b) Закопаете его в землю.
- c) Начнёте делать ему искусственное дыхание.

3. Какой травме соответствуют следующие симптомы:

- кожа бледная, отечная;
- чувствительность резко снижена или отсутствует;
- кожа на ощупь твердая и холодная.

Какую помощь необходимо оказать пострадавшему?

Ответ _____

4. В каком порядке необходимо оказывать первую помощь при солнечном ударе? Восстановите последовательность.

- 1) Расстегнуть одежду.
- 2) Смочить голову холодной водой или положить холод.
- 3) Дать крепкого холодного чая.
- 4) Уложить на спину, приподняв ноги.
- 5) Перенести пострадавшего в тень.

5. Определить способ транспортировки пострадавшего при следующих травмах:

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| A. Травма головы. | 1.Сидя. |
| B. Травма плеча. | 2.Полулежа. |
| C. Травма голени. | 3.Лежа на спине. |
| D. Травма живота. | 4.Лежа на животе, боку. |
| E. Травма бедра. | 5.Может передвигаться самостоятельно. |

Ответ _____

Практическое задание к разделу «Основы гигиены и первая помощь»

Наложить повязку на колено (локоть).

Таблица контрольно – измерительных материалов к ДОП

1 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП		Срок проведения
		<i>I. Основы туристской подготовки</i>		
		Теория	Практика	
1.				I.
2.				I.

2 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП						Срок проведения
		<i>II. Топография и ориентирование</i>		<i>III. Краеведение</i>		<i>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1.								II.
								III.
								IV.
2.								II.
								III.
								IV.

2 год обучения

Первое полугодие

I. Тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки»

1. В каком горном массиве находится высочайшая точка Кемеровской области?

- a) Горная Шория
- b) Кузнецкий Алатау
- c) Салаирский Кряж

2. Определить суточное количество сахара на группу 10 человек.

- a) 900 гр – 1 кг
- b) 1,2 кг – 1,5 кг
- c) 2 кг

3. Перечислить виды костров.

Ответ: _____

4. Назвать узел, применяемый для связывания 2-х верёвок.

- а) восьмёрка
- б) булинь
- в) встречный

5. Перечислите личное и групповое снаряжение для зимнего многодневного похода.

Ответ: _____

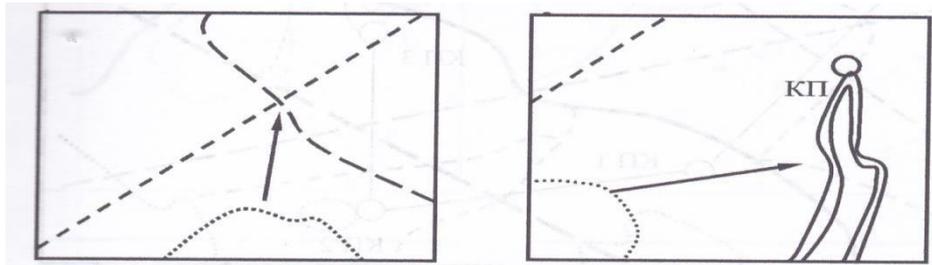
Практическое задание к разделу «Основы туристской подготовки»

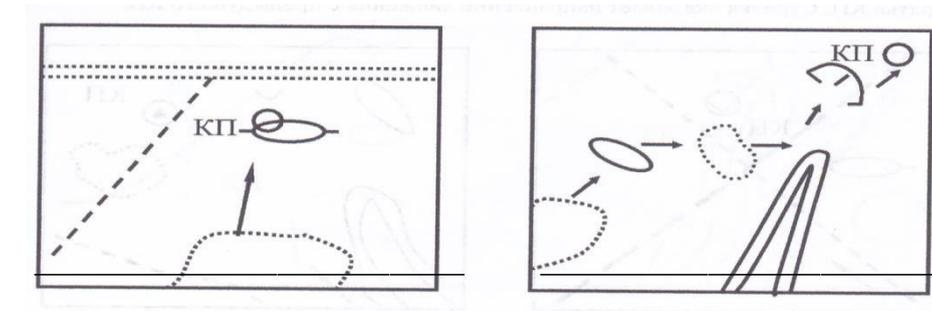
Связать по 3 туристских узла из списка: простой проводник, проводник восьмерка, прямой, двойной проводник, стремя, грейпвайн, австрийский проводник, штык, схватывающий.

II. Тестовые задания к разделу «Топография и ориентирование»

Определите и подпишите под каждым из рисунков, какой из перечисленных приёмов в ориентировании здесь проиллюстрирован

- Бег с использованием тормозных ориентиров
- Бег с упреждением
- Бег по опорным ориентирам
- Бег «в мешок»





Практическое задания к разделу «Топография и ориентирование»

Задание: возьмите спортивную карту любого района, за 5 минут найдите и зарисуйте наибольшее количество условных знаков, подпишите их название.

№ п/п	Знак	название	№ п/п	знак	название
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		

2 полугодие

III. Тестовые задания к разделу «Краеведение»

- Административный центр Кемеровской области? _____
- Какие цвета присутствуют на гербе Кемеровской области? _____
- Какое название носит гимн Кемеровской области? _____
- С какими областями, краями и республиками граничит Кемеровская область? _____
- Как звали первооткрывателя угля в Кузбассе? _____
- Какой тип растительности преобладает на территории Кемеровской области? _____
- Назовите словесный символ Кемеровской области _____
- Благодаря какому полезному ископаемому наш край называется Кузбассом? _____

Практическое задание к разделу «Краеведение»

На контурной карте Кемеровской области отметить:

- Стороны горизонта.
- С какими областями, краями и республиками граничит Кемеровская область.

- Реки Кемеровской области.

IV. Тестовые задания к разделу «Основы гигиены и первая помощь»

1. *Что необходимо сделать при потере сознания?*

- Искусственное дыхание.
- Массаж сердца.
- Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и

рвотных масс.

2. *Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?*

- Снять одежду с правой руки, а затем с левой.
- Снять одежду с левой руки, затем с правой.

3. *Назовите основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?*

a) Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.

b) Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.

c) Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

4. *Первая помощь при открытом переломе?*

- Концы сломанных костей совместить.
- Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
- Наложить стерильную повязку на рану, осуществить

иммобилизацию конечности и дать покой больному.

5. *Первая помощь при обморожении?*

- Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

б. *Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?*

- Для обработки кожи вокруг раны.
- Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

- с) При ожогах, вызванных щелочью.
7. Какой материал может быть использован в качестве шины?
- а) Ткань.
 б) Бинт, вата.
 с) Кусок доски.

8. Как оказать на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

- а) Наложить стерильную повязку.
 б) Промыть рану лекарствами.
 с) Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

IV. Практическое задание к разделу «Специальная подготовка»

Заполните таблицу

Опасности в туризме	
Объективные	Субъективные

Таблица контрольно – измерительных материалов к ДОП

1 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП				Срок проведения
		I. Основы туристской подготовки		II. Топография и ориентирование		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.						I.
						II.
2.						I.
						II.

2 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП						Срок проведения
		III. Краеведение		IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		VI. Специальная подготовка		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1.								III.
								IV.
								VI.
2.								III.
								IV.
								VI.

3 год обучения

*Первое полугодие*I. Тестовые задания к разделу «Краеведение»

1. Назовите «адрес» Кемеровской области.
2. Укажите 5 крупных рек родного края
3. К какому климатическому поясу относится Кемеровская область?
4. Назовите 6 видов хвойных растений.
5. Назовите самое неряшливое животное Кузбасса.
6. Назовите рудное полезное ископаемое, используемое во время войны для изготовления стали.
7. Какие три ведущие отрасли являются ведущими в Кемеровской области?
8. В какой части области развито лучше всего сельское хозяйство?
9. В каком году началось строительство транссибирской магистрали?

Практическое задание к разделу «Краеведение»

Нанести на контурную карту основные формы рельефа Кемеровской области

II. Тестовые задания к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

1. Что вы включите в состав ремонтного набора на многодневный пешеходный поход?
2. Какова норма сахара на одного туриста в день?
3. Почему обувь не рекомендуется сушить у костра, размещая её близко к огню?
4. Кто в походе отвечает за палатку?

5. Почему нельзя сыпучие продукты нести в рюкзаках в бумажных пакетах? Как правильно их упаковывать?

6. Почему перед большим походом устраивается «контрольный сбор», на котором руководитель и завхоз проверяют не только групповое, но и личное снаряжение?

7. Эмалированные и оцинкованные вёдра в поход брать не рекомендуется. Почему?

Практическое задание к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

Связать по 3 туристских узла из списка: простой проводник, проводник восьмерка, прямой, двойной проводник, стремя, австрийский проводник, грейпвайн, штык, схватывающий, булинь, ткацкий, брамшкотовый.

Второе полугодие

IV. Тестовые задания к разделу «Топография и ориентирование»

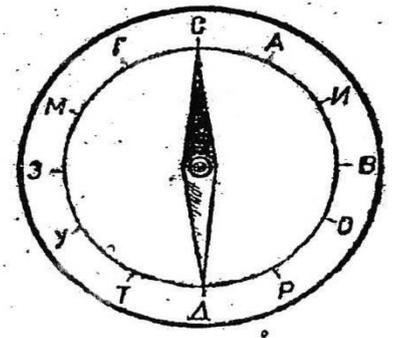
Перечислите масштабные условные обозначения из группы «Гидрография» и «Растительность».

Практическое задания к разделу «Топография и ориентирование»

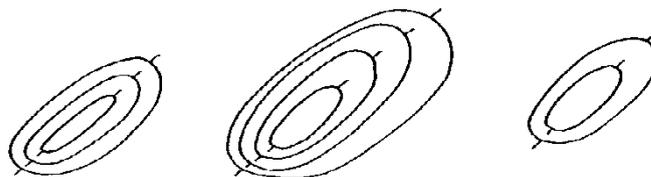
1. Перед вами загадочное письмо, состоящее из чисел: 030, 270, 060, 300, 240, 210, 000, 210, 120, 330, 150, 030, 180, 240, 000, 120, 090.

Если вы знаете что такое азимут, и как он отсчитывается по компасу, то можете расшифровать это письмо и узнать в каком направлении вам необходимо двигаться.

Ключом для расшифровки служит шкала, показанная на рисунке. Каждое число письма представляет собой значение азимута. Например, 030 означает азимут 30 градусов и т.д. на шкале компаса, показанного на рисунке, находим место, где должен быть отсчёт, соответствующий первому азимуту, и заменяем его буквой стоящей на рисунке и т.д.



2. Определите высоту холмов, если известно, что высота сечения рельефа 5 метров.



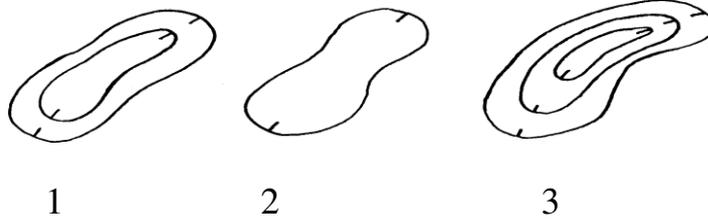
1

2

3

Ответ: _____

3. Определите глубину впадины (ямы), если известно, что высота сечения рельефа 2,5 м.



Ответ: _____

V. Тестовые задания к разделу «Первая помощь» и VI «Специальная подготовка».

Задание I. *Выберите признаки, характеризующие состояние при отравлении (таблетками, ядовитыми грибами, растениями).*

1. Слюнотечение.
2. Потеря сознания.
3. Головная боль.
4. Кашель.
5. Рвота.
6. Чихание.
7. Судороги.

Задание II. *Выберите правильные действия при оказании помощи при отравлении (таблетками, ядовитыми грибами, растениями).*

1. Вызвать рвоту.
2. Расстегнуть стесняющую одежду.
3. Обеспечить доступ воздуха.
4. Обильное питье.
5. Доставить в больницу.
6. Самостоятельное промывание желудка.
7. Дать лекарство.

Задания «Экстремальные ситуации в природной среде»

1. Группа туристов из 10 человек проходит маршрут 2-ой категории сложности. На второй день пути им встречается группа в составе 3х человек, один из которых получил серьезную травму (перелом бедра). До ближайшего населенного пункта 30 км. Ваши действия:

- а) Оказав посильную первую помощь, продолжить движение по маршруту.
- б) Отправить 3х человек за помощью, а остальным транспортировать пострадавшего до места, куда может подойти машина «Скорой помощи»;
- в) Всей группой сменяя друг друга, транспортировать пострадавшего до ближайшего населенного пункта.
2. Почему потерпевшие бедствие передают сигнал «SOS»?
 3. Какого размера должен быть знак международной кодовой таблицы, чтобы его заметили летчики поискового самолета или вертолета?
 4. Перечислите известные вам сигналы привлечения внимания.
 5. Что означает жест международной аварийной жестовой сигнализации «руки, поднятые вверх»?

Таблица контрольно – измерительных материалов к ДОП

1 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП				Срок проведения
		<i>I. Краеведение</i>		<i>II. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.						I.
						II.
2.						I.
						II.

2 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы ДОП				Срок проведения
		<i>III. Топография и ориентирование</i>		<i>V. Первая доврачебная помощь и VI. Специальная подготовка</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.						III.
						V, VI
2.						III.
						V, VI

4 год обучения

Первое полугодие

I. Тестовые задания к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

1. Как производится глазомерная топографическая съёмка?

Ответ: _____

2. Что такое траверс?

Ответ: _____

3. Что такое курвиметр?

Ответ: _____

Практическое занятие к разделу «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»

Заполнить маршрутный лист на 3-х дневный поход в район Кузнецкого Алатау.

II. Тестовые задания к разделу «Краеведение»

Задания выполняются в виде письменного опроса.

1. В каком году г. Мыски получил статус города?

2. Что означает название Кузбасса?

3. Какие горные массивы находятся на территории Кемеровской области? Назовите их вершины.

4. Какую реку называют водной артерией Кузбасса? Что означает ее название?

5. Назовите самое большое озеро в Кемеровской области?

6. Какие заповедники и национальные парки есть на территории Кемеровской области?

7. Назовите земляков-мысковчан, которым присвоено высокое звание «Герой Советского Союза»?

8. Назовите семь чудес Кузбасса?

Практическое задание к разделу «Краеведение»

Нанести на контурную карту районы Кемеровской области.

*2 полугодие*V. Тестовые задания к разделу «Специальная подготовка»

1. Какой вид тропления лыжни наиболее подходит для группы, передвигающейся в условиях плохой видимости?
 - a) «Карусель»
 - b) «Малая карусель»
 - c) «Челнок»

2. При поиске пострадавшего в лавине, на каком расстоянии друг от друга вводятся зонды при тщательном зондировании?
 - a) 10-15 см
 - b) 25-30 см
 - c) 70-75 см

3. Какой лед на замерзших водоемах наиболее прочен?
 - a) Прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком
 - b) Бело-матовый с желтизной
 - c) Ноздреватый, рыхлый

4. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?
 - a) Слева от грудины
 - b) Справа от грудины
 - c) На нижнюю треть грудины

5. Крепление пострадавшего к волокушам должно осуществляться веревкой диаметром не менее:
 - a) 6 мм
 - b) 8мм
 - c) 10мм

6. Строительство какого убежища в глубоком снегу является наиболее распространенным и простым в исполнении для группы из 6-8 человек?
 - a) Снежная пещера
 - b) Снежная траншея
 - c) Иглу

7. Допустимо ли в снежном убежище пользоваться газовыми горелками и примусами?

- а) Да
б) Нет

Практическое задание к разделу «Специальная подготовка»

Изобразить один из способов транспортировки пострадавшего.

Таблица контрольно – измерительных материалов к программе

1 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы программы				Срок проведения
		<i>I. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>		<i>II. Краеведение</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.						I.
						II.
2.						I.
						II.

2 полугодие

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Разделы программы				Срок проведения
		<i>III. Психология межличностных взаимоотношений</i>		<i>V. Специальная подготовка</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.						III.
						V.
2.						III.
						V.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

1 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1. Основы туристской подготовки.					
1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.	Вводное занятие	словесный	план-конспект		-
1.2 История развития движения “Школа безопасности”. Его цели и задачи.	Лекция	словесный	план-конспект		Опрос
1.3 Воспитательная роль туризма.	Лекция	словесный	план-конспект		Опрос
1.4 Личное и групповое туристское снаряжение.	Лекция, презентация, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	групповое и личное ТС, спортивный инвентарь	Опрос, наблюдение
1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Презентация, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийное оборудование, спортивный инвентарь	Опрос, наблюдение
1.6 Питание в туристском походе.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийное оборудование, ручки, листы А4	Опрос, наблюдение
1.7 Туристские должности в группе.	Лекция, презентация, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
1.8 Подготовка к походу, путешествию.	Лекция, презентация, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	Карта России/Кузбасса/г. Мыски, групповое и личное туристское снаряжение	Опрос, наблюдение
1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект,	групповое и личное туристское снаряжение, спортивный инвентарь	Опрос, наблюдение, практическая работа
1.10 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический	план-конспект	групповое и личное туристское снаряжение	Опрос, наблюдение, практическая работа

1.11	Подведение итогов туристского похода.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический			Опрос, практическая работа
1.12	Туристские слеты, соревнования.	Лекция, презентация, практическое занятие, практическая тренировка, тест	словесный, практический, наглядный	положения и условия проведения соревнований	групповое и личное туристское снаряжение, спортивная площадка (комната), спортивный инвентарь	Опрос, наблюдение
2. Топография и ориентирование.						
2.1	Понятие о топографических и спортивных картах.	Лекция	словесный	Лекционный материал, дидактический материал	топографическая и спортивная карта	Опрос
2.2	Условные знаки.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический	лекционный материал, раздаточный материал	таблица с условными знаками	практическая работа
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический	план-конспект	компас	практическая работа
2.4	Компас. Работа с компасом.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический,	лекционный материал	компас	практическое занятие
2.5	Измерение расстояний.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	Лекционный материал, раздаточный материал	карта, курвиметр	практическая работа
2.6	Способы ориентирования.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический,	план-конспект	карта, компостер, карточки, конусы, ручки, планшет	практическое занятие
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	Лекция, практическое занятие, тестовые задания	словесный, практический, письменный	план-конспект, раздаточный материал	компас, карта	практическая работа
3. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический	Лекционный материал, раздаточный материал	Компас, Карта России/Кузбасса/г. Мыски	Опрос, наблюдение, практическое занятие
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Лекция, практическое занятие, экскурсия	словесный, практический, наглядный	Лекционный материал,		Опрос, наблюдение, практическое занятие

3.3 Изучение района путешествия.	Лекция, практическое занятие, тест	словесный, практический, письменный	Лекционный материал, раздаточный материал	Карта России/Кузбасс а/г. Мыски, групповое и личное туристское снаряжение, спортивная площадка (комната), спортивный инвентарь	Опрос, письменный опрос, наблюдение, практическое занятие
3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Лекция, практическое занятие, практическая тренировка, тест	словесный, практический, письменный	Лекционный материал, раздаточный материал,	Карта России/Кузбасс а/г. Мыски, групповое и личное туристское снаряжение	Опрос, наблюдение, практическое занятие
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Лекция	словесный	план-конспект, дидактический материал	походная аптечка	Опрос
4.2 Походная аптечка.	Лекция	словесный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, аптечка, дидактические карточки	Опрос
4.3 Основные приемы оказания первой помощи.	Лекция, мастер-класс, практическое занятие	словесный, наглядный, практический	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, аптечка, дидактические карточки	Опрос, наблюдение, практическое занятие
4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.	Лекция, практическое занятие, тест	словесный, практический, письменный	план-конспект, дидактический материал	носилки, волокуши	Опрос, тест, наблюдение, практическое занятие
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Лекция, практическое занятие	словесный, практический	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийное оборудование	Опрос, наблюдение, практическое занятие
5.2 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке.	Лекция, практическое занятие, тест	словесный, практический, письменный	Лекционный материал, тестовые задания	спортзал	Опрос, наблюдение, письменный тест

5.3	Общая физическая подготовка.	практические занятия- физ.упражнения, спортивные игры, эстафеты	словесный, практический	Картотека физических упражнений	Игровая комната, спортивный инвентарь	зачет
5.4	Специальная физическая подготовка.	практические занятия- физ.упражнения, спортивные игры, скалолазание	словесный, практический	Картотека физических упражнений, спортивных игр, страховочные системы	спортзал, скалодром	зачет

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

2 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1. Основы туристской подготовки					
1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (вводное занятие)	Лекция, беседа	словесный, практический, наглядный	лекционный материал, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор	беседа
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	План–конспект, дидактический материал	Туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальники, веревки, страховочные системы, спусковые устройства и т.д.)	Практическая работа
1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Беседа, практические занятия, практические тренировки	словесный, практический, наглядный	План-конспект, дидактический материал, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, палатка, макет костров.	Практическая работа
1.4. Подготовка к походу, путешествию.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактические карточки	листы А4, ручки	Практическая работа
1.5. Подведение итогов туристского путешествия	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный		листы А4, ручки	Отчет

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект		Практическая работа
1.7. Питание в туристском походе	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект	листы А4, ручки	Практическая работа
1.8. Техника и тактика в туристском походе	Беседа, практические занятия, практическая тренировка	словесный, практический, наглядный	план-конспект		практическая работа
1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Беседа	словесный	инструктаж		Наблюдение
1.10. Туристские слеты и соревнования	беседа, практическое занятие	словесный, наглядный, практический	положения и условия туристских слетах и соревнованиях	туристское снаряжение, снаряжение для оборудования дистанции	практическая работа
2. Топография и ориентирование					
2.1. Топографические и спортивные карты	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал	топографическая и спортивная карта, карточки с изображением условных знаков, листы А4, ручки, карандаши	топографический диктант
2.2. Компас. Работа с компасом.	Беседа, практические занятия, практическая тренировка	словесный, практический, наглядный	план-конспект	компасы	Практическая работа
2.3. Измерение расстояний.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект	карта, курвиметр	Практическая работа
2.4. Способы ориентирования.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект	карта, компостер, карточки, конусы, ручки, планшет	Практическая работа
2.5. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект	карта	Практическая работа
2.6. Соревнования по ориентированию.	Беседа, практические занятия,	словесный, практический, наглядный	условия проведения соревнований	карта, компостер, карточки,	Соревнование внутригрупповые

	практическая тренировка			ручки, планшет секундомер,	
3. Краеведение					
3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Лекция, беседа, практические занятия, интерактивная игра «Кузбасс наш край родной» практическая тренировка	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал, мультимедийная презентация, интерактивная игра «Кузбасс наш край родной»	мультимедиа проектор атлас Кемеровской области, карта Кемеровской области, дидактические карточки, ручки, планшет, бланк ответов	Интерактивная игра
3.2. Изучение района путешествия.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	отчеты о походах, литература, фото и видеоматериалы	мультимедиа проектор	Отчет
3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Беседа,	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал, мультимедийная презентация,	мультимедиа проектор	Практическая работа
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор	Обобщающая беседа
4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений.	беседа, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, аптечка, дидактические карточки	Практическое задание
4.3. Основные приемы оказания первой помощи.	беседа, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, бинты, аптечка, таблицы по оказанию доврачебной помощи	Практическая работа
4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	беседа, практическая тренировка	словесный, практический, наглядный		носилки, волокуши	Практическое задание
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	беседа, практическое занятие/самостоятельная работа	словесный, практический, наглядный	план-конспект	тестовые задания	Обобщающая беседа

5.2. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	беседа, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект	дневник самоконтроля	Обобщающая беседа
5.3. Общая физическая подготовка.	практические занятия- физ.упражнения, спортивные игры, эстафеты	словесный, практический	Картотека физических упражнений	Игровая комната, спортивный инвентарь	зачет
5.4. Специальная физическая подготовка.	практические занятия- физ.упражнения, спортивные игры, скалолазание	словесный, практический	Картотека физических упражнений, спортивных игр, страховочные системы	спортзал, скалодром	зачет
6. Специальная подготовка					
6.1. Экстремальные ситуации в природной среде.	Лекция, беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор	беседа
6.2. Психологические основы выживания в природных условиях.	Лекция, беседа	словесный	план-конспект	мультимедиа проектор	обобщающая беседа
6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	Лекция, беседа, практические занятия, практическая тренировка	словесный, практический, наглядный	план-конспект, дидактический материал, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, дидактические карточки, карточки с заданиями (экстремальные ситуации), листы А4, ручки/карандаши	практическое задание
6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Лекция, беседа, практические занятия, практическая тренировка	словесный, практический, наглядный	видеоролик, положение соревнования «Школа безопасности»	мультимедиа проектор, снаряжение для проведения практической тренировки: кочки, репшнуры, карабины и др.	тестовые задания

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

3 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально техническое обеспечение	Формы подведения итогов
------------------------	---------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	-------------------------

1. Краеведение					
1.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.	Беседа, практическая работа.	Словесный , практический, наглядный .	План-конспект, мультимедийная презентация	Мультимедиа проектор	Опрос. Практическая работа.
1.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	Беседа, практическая работа	Словесный , наглядный , практический	План-конспект, мультимедийная презентация	Мультимедиа проектор	Опрос. Практическая работа. Наблюдение.
2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.	Беседа. Просмотр презентаций по теме. Практическая работа.	Словесный , практический, наглядный	План - конспект	Мультимедиа проектор	Опрос. Практическая работа. Наблюдение.
2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Беседа. Обсуждение проблемных ситуаций. Практическая работа.	Словесный , практический, наглядный	План - конспект	Мультимедиа проектор	Опрос. Практическая работа. Проверка практических работ.
2.3. Питание в туристском походе.	Беседа. Практическая работа. Обсуждение проблемных ситуаций	Словесный , практический	План - конспект	Дидактические карточки	Опрос. Практическая работа. Проверка практических работ.
2.4. Подготовка к походу, путешествию.	Беседа, демонстрация , практическая работа.	Словесный , практический, наглядный	План-конспект, мультимедийная презентация	Мультимедиа проектор, групповое, личное туристское снаряжение	Опрос. Практическая работа в группах, самостоятельная работа. Проверка работ.
2.5. Подведение итогов похода.	Беседа, демонстрация.	Словесный , практический, наглядный	План – конспект.	Мультимедиа проектор	Проверка практических работ (отчёт)
2.6. Тактика движения и техника	Беседа. Практическая	Словесный ,	План-конспект,	Мультимедиа	Опрос. Проверка

преодоления естественных препятствий.	кая работа.	практический, наглядный	мультимедийная презентация	проектор, туристское снаряжение.	практических работ. Наблюдение за техникой выполнения практических заданий.
2.7. Особенности других видов туризма.	Практическая работа.	словесный, практический, наглядный	План-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, скаладром, спортивный инвентарь	Проверка практических работ.
3. Общая и специальная физическая подготовка.					
3.1. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Беседа. Практическая работа.	словесный, наглядный	План – конспект, слайдовая презентация	Мультимедиа проектор	Опрос. Проверка практических работ.
3.2. Общая физическая подготовка.	Физические упражнения	словесный, наглядный	План – конспект.	Спортивный инвентарь	практические занятия
3.3. Специальная физическая подготовка.	Практическая работа, физические упражнения	словесный, практический, наглядный	План – конспект.	Спортивный инвентарь	практические занятия
4. Топография и ориентирование.					
4.1. Топографические и спортивные карты.	Беседа, практическая работа	словесный, практический, наглядный	План-конспект	Мультимедиа проектор, компьютер, интернет	Опрос, практическая работа в группах, наблюдение за выполнением практических заданий учащимися.
4.2. Ориентирование в сложных условиях.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	План-конспект	Мультимедиа проектор, компьютер, интернет	Опрос, практическая работа в группах
4.3. Соревнования по ориентированию.	Беседа, практические занятия, мини-соревнования, задание – соревнование по ориентированию	словесный, практический, наглядный	План - конспект	Мультимедиа проектор, компьютер, интернет	Опрос, практическая работа, проверка результата в соревнованиях и контрольного задания

5. Первая помощь.					
5.1. Основные приемы оказания первой помощи.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	План – конспект, демонстрационный материал	Мультимедиа проектор	Опрос. Практическая работа в группах
5.2. Транспортировка пострадавшего.	Беседа, практические занятия, практическая тренировка, тестирование	словесный, практический, наглядный	План- конспект, демонстрационный материал	Мультимедиа проектор, подручные средства для изготовления носилок	Опрос, проверка практической работы в группах.
6. Специальная подготовка.					
6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	Беседа, практические занятия	словесный, практический, наглядный	Интерактивная презентация	Мультимедиа проектор	Опрос, проверка практической работы в группах
6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	Беседа. Просмотр мультимедийных презентаций, практическая работа	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация, трениговая игра «Альпинист»	мультимедийный проектор	Опрос. Разбор проблемных ситуаций, проверка практических работ.
6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	беседа, просмотр видеоролика. Практическая работа.	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	Опрос. Проверка практических работ.
6.4.Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	беседа, просмотр видеоролика, практическая работа, практическая тренировка.	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, инвентарь для изготовления временных укрытий	Опрос, проверка практической работы в группах
6.5.Организация поисково-спасательных работ силами группы.	беседа, мультимедийная презентация, практическая работа.	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, лавинные ленты, зонды, лыжные палки	Опрос, проверка практической работы в группах
6.6.Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	беседа, просмотр видеоролика, демонстрация , практическое занятие	словесный, практический, наглядный	мультимедийная презентация	мультимедиа проектор, ткань, иглы, нитки, выкройка	Опрос, проверка практической работы в группах
6.7.Соревнования «Школа безопасности»	беседа, мультимедийная	словесный, практический	мультимедийная презентация	мультимедийный проектор,	Опрос, проверка практической

	презентация, практическое занятие	ий. наглядный		туристское снаряжение.	кой работы в группах и тестового задания.
--	---	------------------	--	---------------------------	---

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

4 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально -техническое обеспечение	Формы подведени я итогов
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1. Нормативные документы по туризму	лекция, беседа	словесный, наглядный	лекционный материал	инструкции, положения, условия соревнований	беседа
1.2. Топографическая съемка. Копирование карты.	беседа, демонстрация	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	практическая работа
1.3. Техника преодоления естественных препятствий.	беседа, демонстрация, просмотр видеоролика	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор, специальное туристское снаряжение	практическая работа
1.4. Движение в ночное время	лекция, беседа, демонстрация	словесный, практический, наглядный	лекционный материал мультимедийная презентация, тест	мультимедийный проектор, компас	практическая работа, тестовые задания, письменный опрос
1.5. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	лекция, беседа, демонстрация	словесный, практический, наглядный	лекционный материал, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор, материалы для изготовления туристского снаряжения	практическая работа, самостоятельная работа, устный опрос
1.6. Подготовка к походу, путешествию.	беседа, демонстрация	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор, групповое, личное туристское снаряжение	практическая работа в группах, самостоятельная работа
1.7. Подведение итогов похода	викторина, дискуссия	словесный, практический			практическая работа
2. Краеведение					
2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».	лекция, просмотр видеоролика	словесный, наглядный	лекционный материал, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	устный опрос
2.2. География и история родного края.	лекция, беседа	словесный, наглядный	лекционный материал,	мультимедийный проектор	тестовые задания,

			мультимедийная презентация		устный опрос
2.3. Экскурсионные объекты родного края.	лекция, беседа, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	лекционный материал, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	устный опрос, практическая работа
2.4. Общественно-полезная работа в путешествии.	беседа, просмотр видеоролика	словесный, наглядный	мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	устный опрос
3. Психология межличностных взаимоотношений					
3.1. Психология общения. Внутригрупповые взаимоотношения.	лекция, игра	словесный, практический, наглядный	мультимедийная презентация, раздаточный материал	мультимедийный проектор	практическая работа
3.2. Социально-психологический тренинг межличностного взаимодействия.	беседа, игра, викторина	словесный, практический	раздаточный материал	ручки, тестовые задания, мультимедиа проектор	тестирование
4. Общая и специальная физическая подготовка					
4.1. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	лекция	словесный, наглядный	лекционный материал, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	практическая работа в группах
4.2. Общая физическая подготовка.	лекция, демонстрация	словесный, наглядный, практический	лекционный материал, игровая комната, спортивная площадка	спортивный инвентарь	зачет
4.3. Специальная физическая подготовка.	беседа, просмотр видеоролика, демонстрация, тестирование	словесный, наглядный	игровая комната, спортивная площадка	спортивный инвентарь	практическая работа в группах
5. Специальная подготовка					
5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	беседа, просмотр видеоролика	словесный, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	опрос
5.2. Оказание первой помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	беседа, просмотр видеоролика, практическое занятие	словесный, практический, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	тестирование, практическая работа в группах
5.3. Способы добычи пищи и воды.	беседа, практическое занятие, просмотр мультимедийной презентации	словесный, наглядный	план-конспект, мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	практическая работа в группах

5.4. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	беседа, просмотр видеоролика, демонстрация , практическое занятие	словесный, практический. наглядный	мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	практическая работа в группах
5.5. Соревнования «Школа безопасности»	беседа, просмотр мультимедийной презентации, практическое занятие	словесный, практический. наглядный	мультимедийная презентация	мультимедийный проектор	практическая работа в группах
6. Практические тренировки					
6.1 практические тренировки	практические занятия	словесный, практический	условия прохождения технических этапов, карточки для прохождения технических этапов	специальное туристское снаряжение	практические занятия на местности, наблюдение

Список используемой литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М., 2010.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
3. Баленко С.В. Школа выживания. / из опыта войск спецназначения/ - М.: Коловрат, 1994. Биржаков М.Б., Введение в туризм, / СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
4. Богатов С.Ф.. Спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
6. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма, Учебное пособие для студентов специальности «туризм». / - Харьков.: Экограф, 2008.
7. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» / М.: ФЦДЮТК, 2011.
8. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования, / М.: «Просвещение», 2010.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, / М.: Профиздат, 2009.
11. Куликов В.И. Походная туристская игротка. Сборник №1,2. Москва, Центр детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации, 1994.
12. Куликов В.И. Топография и ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - Москва, 2001.
15. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.
16. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия. 1993.
17. Уховский Ф.С. Спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. / - М.: Советский спорт, 2009.
19. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., Питание в туристском путешествии, / - М.: Профиздат, 2006.

Список используемой литературы для учащихся и родителей

1. Головина И. Безопасность жизни человека. СПб, 2001.
2. Горбунова К.А. В мире карста и пещер. – Пермь: Изд-во ТГУ. Перм. отд-е, 1991.
3. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Ильичев А.И. Школа выживания в природных условиях [Текст]. М., 2001.
5. Ильичев А.И. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1999.
6. Илюхин В.В. Путешествие под землей. – Л.: Гидрометеиздат, 1983.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1990.
8. Логинов Л.М., Озёров А.Г. Кладовые природы. М. ЦДЮТ и К, 2000.
9. Лукоянов П.И., В.Л. Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М,1988.
10. Лукоянов П.И., В.Л. Свет В.Л. Самодельное туристское снаряжение. Н.Новгород,1997.
11. Смирнов А.Т., М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-11 классы. - М.: АСТ, 1999.Ю.А. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.

Тезаурус

АВАРИЙНО – СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАБОР - специализированный набор для выживания в условиях природной среды, включающий в себя различные неприкосновенные запасы (НЗ), аварийные укладки, комплекты.

АЗИМУТ – угол между направлением на север и направлением на искомую точку.

АЛЬПЕНШТОК – прочная круглая деревянная палка длиной до 1,5 метра. Используется как одно из страховочных средств.

АПТЕЧКА ПОХОДНАЯ - набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях в походе.

БИВУАК, БИВАК – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

ГЛАЗОМЕРНАЯ СЪЕМКА:

Упрощенная **топографическая съёмка** малой точности, производимая с помощью горного или обычного компаса, папки-планшета и визирной линейки, а расстояния измеряют шагами. **Глазомерная съёмка**, разделяется на элементы **съёмки**, такие как измерение длины с помощью шага, ориентирование карты, привязка объектов и ходьба по азимуту, определение превышений рельефа, составление плана местности.

КРАЕВЕДЕНИЕ:

Комплексная научная дисциплина, включающая знания о крае, изучение его природы, истории и культуры, преимущественно силами местного населения. Предполагает изучение, анализ и пропаганду различными средствами (прежде всего – музейными) исторического опыта какой-либо территории (от крупного региона до отдельного города, села, предприятия, усадьбы, улицы, школы, дома и др.), выявление тенденций развития, исходя из местных условий, традиций и возможностей. Выделяют историческое, эколого-географическое, литературное, этнографическое краеведение и др. Для краеведения характерны широта участия (от одиночек-энтузиастов до больших

коллективов), многообразие форм и методов деятельности (изучение разнообразных источников, наблюдение и обследование, походы и экспедиции, анкетирование, переписка и т.п.). Итогом краеведческой деятельности становится организация краеведческих уголков, кабинетов, выставок и музеев. По формам организации может быть государственным, школьным, общественным. Самым массовым видом краеведения является школьное.

КТМ (Контрольный туристский маршрут) – вид туристского похода, в ходе которого каждая команда выполняет различные задания по краеведению, туристской технике, топографии, ориентированию, оказанию первой медицинской помощи.

МКК (Маршрутно-квалификационная комиссия) — комиссия, общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапе планирования и подведения результатов (зачета туристского опыта) прохождения туристского маршрута.

ПАМЯТНИК ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ – основная категория памятников, включающая как музейные предметы и предметы музейного значения, так и недвижимые памятники, среди которых отдельные могут быть объектами музейного показа. Понятие «памятник истории и культуры» объединяет различные виды памятников: памятники истории, археологии, архитектуры, искусства, документальные памятники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА – процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований)

ЭКСКУРСИОННЫЕ ОБЪЕКТЫ - предметы или явления, несущие информативную функцию. **Объект в экскурсии** – это не только внешняя сторона, но и конкретное помещение, где происходили конкретные события, где действовали живые конкретные лица.

Мониторинговая программа

1. *Уровень сформированности знаний по программе*

Показатели	Критерии	Параметры	Методы изучения	Инструментарий	Периодичность
	Теория	Высокий Средний Низкий		Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> • По итогам 1 полугодия. • По итогам года.
	Практика	Высокий Средний Низкий		Практическое задание	<ul style="list-style-type: none"> • По итогам 1 полугодия. • По итогам года.

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать учащийся на конец каждого периода обучения).

- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь учащийся на конец каждого периода обучения.

Методы диагностики: метод опроса, метод тестирования, метод наблюдения, метод изучения результатов деятельности.

Инструментарий: опросные листы, бланки анкет, бланки тестов, тексты контрольных заданий по программе, диагностическая карта наблюдения, алгоритм анализа процесса деятельности, алгоритм анализа продуктов деятельности.

Периодичность: периоды проведения контроля (по итогам 1 полугодия, по итогам года).

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

Уровень сформированности ЗУН	Количество учащихся	% от общего числа учащихся
Высокий		
Средний		
Низкий		

Низкий уровень

Теория:

Владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

Практика:

Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

Средний уровень

Теория:

Объем освоенных теоретических знаний составляет более $\frac{1}{2}$; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимосвязности; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.

Практика:

Объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

Высокий уровень

Теория:

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

Практика:

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества.

2. Творческие достижения учащихся

Фамилия, имя _____

Учебный год	Уровень ОО	Муниципальный уровень	Областной уровень	Российский уровень	Международный уровень	Особые достижения

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Школа выживания»
туристско – краеведческой направленности
2023 – 2024 учебный год

1. Адрес места осуществления образовательного процесса:

- 1.1. 652840, Кемеровская область, город Мыски, улица Лермонтова, дом 2
- 1.2. МБОУ ДО Станция туристов, кабинет № 8.

2. Продолжительность учебного года:

- 2.1. Начало учебного года 01.09.2023г.
- 2.2. Окончание учебного года 30.05.2024г.
- 2.3. Количество учебных недель: 36 недель

3. Режим занятий:

- 3.1. 3 раза в неделю по 3 часа, возможно совмещение занятий для ПТ
1 раз в месяц – 6 часов. Продолжительность учебных занятий - 45 минут,
перерыв - 10 минут. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному
директором Станции туристов.

4. Продолжительность каникул:

- 4.1. Осенние каникулы – 9 дней с 28.10.23. по 05.11.2023г.
- 4.2. Зимние каникулы – 9 дней с 31.12.23г. по 08.01.2024г.
- 4.3. Весенние каникулы – 9 дней с 25.03.24г. по 02.04.2024г.

5. Праздничные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
1,2,3,4,5,6,8, - Новогодние каникулы;
7 января – Рождество Христово;
23 февраля – День Защитника Отечества;
8 марта – Международный женский день;
1 мая – Праздник Весны и Труда;
9 мая – День Победы.

Программа воспитания

Пояснительная записка

Программа воспитания МБОУ ДО Станция туристов на 2022-2023 учебный год является частью образовательной программы организации.

Основания для разработки Программы воспитания и плана работы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г № 1726-р;

4. Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации предоставления возможности для самореализации и развития талантов»;

5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с реализацией предлагаемого комплекса мероприятий по развитию дополнительного образования детей в рамках приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

7. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 23.08.2021 г № 196 «Об утверждении примерного календарного плана воспитательной работы на 2021-2022 учебный год».

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года, № 304-ФЗ от 31.07.20 (включает все изменения до 06 февраля 2020г).

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Воспитательная программа показывает, каким образом педагоги могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с детьми деятельности.

Вместе с тем, Программа призвана обеспечить достижение обучающихся личностных результатов: формировать у них основы российской ценности; готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности МБОУ ДО Станция туристов.

Особенности организуемого в МБОУ ДО Станция туристов воспитательного процесса:

С 01 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный Закон от 31.07.2020 г № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся». В соответствии с данным Федеральным Законом в образовательных организациях всех уровней предлагается ввести механизм организации воспитательной работы, которая войдет в состав образовательных программ. В такие программы планируется включить рабочую программу воспитания и календарный план. «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения учащихся на основе самокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском

обществе правил и норм поведения в интересах семьи, человека, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (статья 2, пункт 2). «Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана, воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2 пункт 9).

В соответствии с Федеральным Законом № 304-ФЗ предложено ввести механизм организации воспитательной работы, который входит в состав образовательных/общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Актуальность программы. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты, которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т.е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая, применения нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие - индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие - индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося ;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами, выступлениями, презентациями;
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог сможет через:

- а). создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

- б). создание «ситуации успеха» для каждого учащегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- в). использование различных форм массовой воспитательной работы, в которой каждый учащийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- г). создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Формы воспитательной работы. формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания.

Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей. Форм воспитательной работы существует огромное множество. Из всего разнообразия форм, используемых педагогами МБОУ ДО Станция туристов, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм. Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности,
- по позиции участников образовательного процесса,
- по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для учащихся с целью воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших учащихся.

Виды форм беседы: лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая игра, тренинг и т.д.

Как определенный тип формы работы мероприятия выбирают:

- когда необходимо решить просветительские задачи;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;
- когда организаторские функции слишком сложны для детей;
- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;
- когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития.

Дела - это общая работа, важные события, осуществляемые членами коллектива на пользу кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей, их участие в организационной деятельности, общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты, рейды, ярмарки, самостоятельные концерты, вечера и другие формы КТД. По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;
- КТД, в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива. Среди всех форм воспитательной работы КТД обладает наибольшими воспитательными возможностями, так как они позволяют каждому ребенку внести личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества, обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта, способствуют

укреплению коллектива. Игры - это воображение или реальная деятельность, целенаправленно реализуемая в коллективе учащихся, с целью отдыха, развлечения, обучения. Игры полезны для развития и воспитания их участников. Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые игры, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дело делается для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами МБОУ ДО Станция туристов используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Формы работы направлены на:

1.Работу с коллективом учащихся

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практических умений и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2.Работу с родителями:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и развлекательных мероприятий, походов в течении года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Принципы воспитания - это общие требования к воспитательному процессу, выраженные через нормы, правила организацию и проведение воспитательной работы. В воспитательной практике педагоги МБОУ ДО Станция туристов опираются на следующие принципы воспитания:

- принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой;
- принцип комплексности, единства всех компонентов воспитательного процесса;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности учащихся;
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании требовательности к нему.

В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, доброжелательности;

- принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитание при организации воспитательного процесса педагог

должен верить в стремление учащегося быть лучше и вся воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление;

- принцип воспитания в коллективе через коллектив;

В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать возрастные особенности учащихся а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе;

- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо наладить контакт с семьей и договориться о согласовании действий. Педагогу необходимо совместно с детьми обсуждать реальные события, происходящие в их жизни, в МБОУ ДО Станция туристов, на улице.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, которая соответствует его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только занятиями, и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни настоящее время.

Методика работы с детским коллективом в МБОУ ДО Станция туристов. Для формирования полноценного детского коллектива, способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования детей имеются все необходимые объективные условия:

- вся деятельность проходит в сфере свободного времени ребенка;
- выбор вида деятельности, педагога и коллектива сверстников осуществляется им добровольно;
- все участники детских объединений занимаются одной интересной для них деятельностью;

- содержания и формы работы детского объединения при необходимости могут варьироваться. Для формирования и развития детского коллектива необходимо:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- создание «ситуации успеха» для каждого члена детского коллектива, чтобы научить ребенка самоутверждаться в среде сверстников;
- использование различных форм массовой воспитательной работы, в которой каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- создание в детском коллективе органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

В МБОУ ДО Станция туристов воспитательный процесс осуществляется в следующих направлениях:

Гражданское воспитание, включающее: создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения, формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественной значимой деятельности, развитие в детской среде ответственности, принципах коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным,

расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Патриотическое воспитание, предусматривает: формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции, в том числе способности к осознанному выбору добра; формирование позитивного отношения к людям, в том числе к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях.

Развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, которое осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости), милосердия и дружелюбия; позиции, в том числе способности к познавательному выбору добра; позитивного отношения к людям, в том числе к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

Приобщение детей к культурному наследию предполагает: эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального; воспитания уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, развитие музыкальной и театральной педагогики.

Популяризация научных знаний среди детей и молодежи подразумевает: содействие повышения привлекательности науки для подрастающего

поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях в открытиях и отечественной науке, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Формирование культуры здоровья включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, развитие культуры здорового питания, создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; предоставление обучающимся условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределения реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, развитие навыков совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы; содействия профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание включает: развитие у детей и молодежи экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитания чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим в экологии.

Цель и задачи воспитания:

Цель программы: формирование актуальных социальных и культурных компетенций учащихся, навыков жизнестойкости и самоопределение через приобретение детей и молодежи к культурному наследию, популяризации научных знаний, формирование культуры здорового образа жизни, трудовое воспитание и развитие добровольчества, содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

Задачи Программы:

1. Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающихся;
2. Предоставить каждому ребенку возможность, участия в деятельности творческих объединений различной направленности;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. Способствовать развитию личности учащегося с позитивным отношением к себе, способного выработать и реализовать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию;
5. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
6. Формировать у учащихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
7. Содействовать в формировании сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
8. Развивать компетенции, включающие знания, умения и навыки, способы деятельности, универсальные способности и формы мышления, необходимые для успешного существования не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;

9. Развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений учащихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;
10. Содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
11. Совершенствовать систему воспитательской работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания - это достигнутая цель, т.е. изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Календарный план воспитательной работы в МБОУ ДО Станция туристов на 2023-2024 учебный год

2023 год - год педагога и наставника.

2024 год - год Российской академии наук.

Модуль «Гражданское и патриотическое воспитание, формирование Российской идентичности»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственный
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Имя трагедии -Беслан»	Всероссийская акция	3 сентября 2022 г	обучающиеся 10-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Познавательно-развлекательная программа к Дню народного единства «Мы разные-в этом наше богатство, мы вместе-в этом наша сила»	КТД	4 ноября 2022 г	обучающиеся 5-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Международный день толерантности «Возьмитесь за руки друзья!»	КТД	13 ноября 2022 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Спортивно-оздоровительные походы с обучающимися по программе «Вершины воинской славы»	акция	декабрь, январь, март	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, педагоги дополнительного образования

5.	Познавательное мероприятие «Подвиг твой бессмертен»	Патриотический урок с мультимедийной презентацией	декабрь 2022 г	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	Урок истории «Дети блокадного Ленинграда»	Беседа с просмотром презентации о встрече с жительницей блокадного Ленинграда	27 декабря 2022 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	День героев Отечества	Выставки-передвижки артефактов с мест экспедиции поискового отряда «Гвардеец»	9 декабря 2022 г	обучающиеся 7-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР
8.	День вывода советских войск из Афганистана «Афганистан незаживающая рана»	Встреча с участниками событий	15 февраля 2023 г	обучающиеся 12-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
9.	Муниципальный этап областного конкурса на знание государственной символики России и Кузбасса	Творческий конкурс	1-25 марта 2023 г	обучающиеся 10-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

10.	Мероприятие, посвященное празднованию Победы «Этот день мы приближали как могли»	Урок мужества с просмотром видеопрезентации	3-15 мая 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
11.	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»	акция	7-9 мая 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
12.	Мероприятие, посвященное труженикам тыла «Цветы ветеранам»	Адресные встречи	1-15 мая 2023 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
13.	Мероприятие, посвященное Дню призывника	Встреча с выпускниками МБОУ ДО Станция туристов	апрель, октябрь	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
14.	День памяти и скорби	Митинг	22 июня 2023 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
15.	День России	Акция	12 июня 2023 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
16.	День государственного флага Российской Федерации	Акция	22 августа 2022 г	обучающиеся 9-18 лет, родители	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

				(законные представители)	
17.	«Государственные символы России»	классный час с мультимедийной презентацией	12 декабря 2022 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
18.	Спортивно-оздоровительный праздник «Среди нехоженых дорог-одна твоя!»	спортивные соревнования	27 сентября 2022 г	обучающиеся 9-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
19.	Областной слет «Юных пожарных (спасателей)»	спортивные соревнования	27 сентября 2022 г	обучающиеся 14-16 лет	Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ
20.	Спортивно-оздоровительный праздник для младших школьников «Вместе весело шагать по просторам»	спортивные соревнования, конкурсы	29 октября 2022 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
21.	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс»	акция	1-5 ноября 2022 г	обучающиеся 12-16 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
22.	Муниципальный этап областного конкурса «Юный экскурсовод Кузбасса»	краеведческий конкурс	до 25 ноября 2022 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
23.	Краеведческое мероприятие «Живи, Кузнецкая земля!»	конкурс	до 25 ноября 2022 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

24.	Военно-спортивная игра для младших школьников «Зарничка»	спортивные соревнования	26 февраля 2023 г	обучающиеся 7-10 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
25.	Муниципальное Первенство «Отчизны верные сыны»	спортивные соревнования	28 мая 2023 г	обучающиеся 14-17 лет	Репин В.А. директор, Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ
26.	«День пожарной охраны»	тематический урок, встреча с просмотром презентаций	30 апреля 2023 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
27.	Муниципальные соревнования «Школа безопасности»	спортивные соревнования	28 мая 2023 г	обучающиеся 10-15 лет	Репин В.А. директор, Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ, педагоги дополнительного образования

Модуль «Духовное и нравственное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День знаний	День открытых дверей, встречи, презентации	1 сентября 2022 г	обучающиеся 7-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	День учителя	Встреча с ветеранами педагогического труда, концерт	5 октября 2022 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

3.	Международный день пожилых людей	адресные встречи	1 октября 2022 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	День матери России «Загляните в мамы глаза»	праздники, выставки, конкурсы рисунков, концерты	28 ноября 2022 г	обучающиеся 7-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	Международный день инвалида «Вместе, дружно с оптимизмом - за здоровы образ жизни»	спортивные соревнования	3 декабря 2022 г	обучающиеся 10-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	Международный женский день «Ты одна такая любимая, родная»	литературный час, фотоконкурс, конкурс рисунков	5 марта 2023 г	обучающиеся 7-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	День космонавтики «Тайны звездных миров»	конкурс рисунков, мастер- класс	12 апреля 2023 г	обучающиеся 7-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
8.	День славянской письменности и культуры «Географический маршрут Кирилла и Мефодия»	викторина	24 мая 2023 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
9.	День семьи любви и верности	беседа с презентацией	8 июля 2023 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

10.	Поисково-исследовательская деятельность по сбору материалов для участия в муниципальном конкурсе исследовательских работ	конкурс	сентябрь-март 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
-----	--	---------	----------------------	-----------------------	---

Модуль «Интеллектуальное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День науки «Юный техник»	мастер-класс	14 ноября 2022 г	обучающиеся 9-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Интеллектуальный марафон «Чему учат в школе»	интеллектуальная игра	14 января 2023 г	обучающиеся 9-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Войдем в книг мир вместе»	экскурсия в библиотеку	11 марта 2023 г	обучающиеся 10-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Международный день распространения грамотности	беседа, видеопрезентация	8 сентября 2022 г	обучающиеся 9-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Ума палата»	интеллектуальное лото	8 декабря 2022 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Приобщение к культурному наследию»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Православные традиции	экскурсия, беседа, выставка	28 марта 2023 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	«В русской речи все мое»	интеллектуальная игра	22 апреля 2023 г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Секреты и тайны народных ремесел»	час сообщение, презентация	15 декабря 2022 г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Мастерская Деда мороза	мастер-класс	5-26 декабря 2022 г	обучающиеся 9-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Рождественские волшебные мгновенья»	посиделки	14 декабря 2022 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	«Как на масляной неделе»	час народной традиции с презентацией	март 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	«Время новогодних чудес»	КТД	декабрь 2022 г	обучающиеся 14-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Всемирный день земли	акция	22 апреля 2023 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	«Экологический бум»	КТД	16 апреля 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Если хочешь быть здоров-постарайся»	спортивные состязания, эстафета	29 апреля 2023 г	обучающиеся 7-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	«День добрых дел»	акция	23 апреля 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Голубой патруль»	акция	14 мая, 21 мая 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	«Экология родного края»	SOS урок	23 апреля 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Путешествие в страну профессий	интерактивная игра	29 марта 2023 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Калейдоскоп профессий	виртуальная экскурсия	9 сентября 2022 г	обучающиеся 11-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Профессия моих родителей	проект	сентябрь 2022 г апрель 2023 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	«Адрес ветерана»	акция	декабрь, январь, февраль, март	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования.
5.	«Выбираем свой путь»	круглый стол	20 ноября 2022 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования, специалисты центра занятости.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923310

Владелец Репин Владимир Александрович

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025