

Отдел образования администрации Инжавинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»

*Рассмотрена на заседании
методического совета МБОУ ДО
«ИРЦДО «Радуга»
протокол № 4 от 12.06.2021 г.*



*Утверждено:
Директор МБОУ ДО
«ИРЦДО «Радуга»
М.В. Любакова
Приказ № 26 от 13.05.2021г.*

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пеший туризм
с элементами «школы безопасности»***

***Уровень освоения программы – базовый
туристско-краеведческой направленности
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет
Срок реализации: 2 года***

***Автор-составитель:
Надежда Александровна Лакеева,
методист***

***Инжавино
2021***

Управление образования и науки Тамбовской области

**СВИДЕТЕЛЬСТВО
о результатах прохождения независимой
оценки качества дополнительного
образования детей**

настоящим подтверждается, что дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм с элементами «Школы безопасности»

туристско-краеведческой
направленности

успешно прошла независимую оценку качества дополнительных
общеобразовательных общеразвивающих программ

По результатам оценки набрала 29 балл(ов) из 30 баллов

Педагог(и), участвующий(ие) в реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы:

Лакеева

Надежда Александровна

Образовательная организация: Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Инжавинский районный центр дополнительного
образования» «Радуга»

Начальник управления



Т.П. Котельникова



г. Тамбов 2020 г.

Информационная карта

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»
2. Полное название программы	«Пеший туризм с элементами «школы безопасности»
3. ФИО составителя, должность	Лакеева Надежда Александровна, методист
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устав МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга» утвержден постановлением администрации Инжавинского района от 22.12. 2015г. № 993
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	туристско-краеведческая
4.4. Тип программы:	модифицированная
4.5. Вид программы:	общеобразовательная (общеразвивающая)
4.6. Возраст обучающ-ся:	12 – 15 лет
4.7. Продолжительность обучения:	2 года
4.8. Образовательная область:	Пеший, лыжный туризм, «школа безопасности»
4.9. Уровень освоения	базовый
4.10. Форма реализации	сетевая

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Программа «Пеший туризм с элементами «Школы безопасности» туристско-краеведческой направленности. Предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Давно доказано, что самостоятельный туризм есть именно тот вид работы с детьми, который успешнее всего может помочь педагогу направить образовательно-воспитательный процесс на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности, что так необходимо нашему современному обществу. Туризм способствует формированию у детей собственного понимания объективной действительности; усвоению универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут ему жить в мире и согласии с собой, природой и обществом.

Актуальность программы. Занятия по данной программе способствуют:

- решению одной из основных задач, стоящей перед современной школой, формирование психосоциальных компетенций подрастающего поколения – способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях;

- самоопределению подростков, ориентации их на профессии связанные не только с туризмом и краеведением – геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники, но и на востребованные профессии МЧС;

- действенной профилактике девиантного поведения (наркомании, таксикомании, алкоголизма) и дромомании (бродяжничества);

- воспитанию патриотизма и активной гражданской позиции;

- оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни;

Программа удовлетворяет разнообразные интересы детей. Её содержание предусматривает подготовку обучающихся к целому ряду соревнований и конкурсов туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей, проводимых в Инжавинском муниципалитете и в Тамбовской области.

Реализация программы так же учитывает и региональный компонент, через познание родного края в походах, во время экскурсий и участия детей в краеведческих конкурсах.

Новизна. В отличие от типовых, данная программа построена в комплексном сочетании различных видов туризма (пешего и лыжного) и специальной подготовки юных спасателей. Она является практико-ориентированной и способствует развитию деятельностных компетенций - социально и личностно значимых в современных условиях.

Содержание программы учитывает:

- региональные климатогеографические условия, что позволяет осуществлять образовательный процесс в течение всего периода обучения, в основном, в природной среде;

- программы областных туристических слетов школьников; программы полевых мероприятий, проводимых нашим учреждением: походы, военно-патриотическая игра «Славянка», соревнования по поисково-спасательным работам, туристические квэсты, соревнования по ориентированию и т.д.

- интеграцию со школьными образовательными дисциплинами: ОБЖ, физкультура, география, история;

Содержание данной программы предусматривает сетевую форму реализации на основе договоров о сотрудничестве (в соответствии ст.15. Сетевая форма реализации образовательных программ ФЗ об «Образовании в Российской Федерации»).

Для наиболее полного осуществления поставленных в данной программе целей и задач, предусмотрено осуществление образовательной деятельности с привлечением специалистов: ТОГБУЗ «Инжавинская центральная районная больница» - медицинская сестра; МБУК «Инжавинский районный краеведческий музей» - сотрудники; ТОНД и ПР по Инжавинскому району УНД и ПР ГУМЧС России по Тамбовской области - сотрудники. Подобная форма реализации программы позволяет использовать не только кадры, указанных выше организаций, но и их материальные ресурсы.

Педагогическая целесообразность программы

Обучение по программе начинается с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, как основного гаранта безопасного поведения. Затем, по мере совершенствования этих навыков, переходим к изучению вопросов поведения при возникновении сложных и экстремальных ситуаций.

Организация учебно-воспитательного процесса, на протяжении всего периода обучения по программе предполагает постоянное его обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся деятельностью; использование должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся.

Такой подход позволяет погрузить подростков в деятельность, социально-закаливающую и формирующую среду. Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую и специальную подготовку, обучающиеся в объединении дети под руководством педагога смогут:

- ✓ выработать и закрепить жизненно-важные знания, умения, навыки и приобрести опыт практической значимой деятельности;
- ✓ развить осознанное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, психологическую готовность для выживания в различных, в том числе и экстремальных ситуациях;
- ✓ приобрести начальные навыки профессиональной деятельности, самореализоваться и самоутвердиться;
- ✓ воспринять общечеловеческие нормы поведения и морали, истинные духовные ценности;
- ✓ развить самостоятельность и серьезное отношение к жизни, приобрести опыт самостоятельного социального действия и умения моделировать свое будущее.

Отличительные особенности.

1. Программа личностно-ориентированная, направлена на личностное развитие ребенка и формирование стойкой жизненной «Я» - позиции.

2. Программа разработана по блочно-модульному принципу и содержит в себе четыре блока: образовательный, воспитательный, оздоровительный и социально – психологический.

Образовательный блок включает задачи по приобретению знаний о своем крае; об ориентировании на местности; технике и тактике различных видов туризма; специальных знаний и умений по «Школе безопасности»; начальной социально–психологической подготовке.

Оздоровительный блок включает задачи, содействующие оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни, через освоение системы специальных знаний, физических упражнений, нагрузок, режима туристско–краеведческой деятельности.

Воспитательный блок включает задачи по формированию общечеловеческих норм морали и поведения на природе и в социуме; воспитанию позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом через освоение законов, правил, традиций туристов.

Социально-психологический блок включает задачи по формированию психосоциальной и коммуникативной компетенций, психологической и морально-волевой подготовки к действиям в экстремальных ситуациях, посредством создания специальных условий должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

3. Учебно-воспитательный процесс по успешному развитию жизненных навыков и умений неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. При этом особое внимание уделяется формированию коллектива и культуре межличностного общения.

4. Программа предполагает изучение вопросов выживания и деятельности в экстремальных условиях природной среды. Для этого обучающиеся активно привлекаются к участию в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

При проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Адресат программы - программа по своему тематическому содержанию ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста (12 – 15 лет).

Психолого-возрастная характеристика обучающихся

В подростковом возрасте закладываются основы моральных и социальных установок личности. Для детей данного возраста резко возрастает значение коллектива, общественного мнения, взаимоотношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий, формируется самооценка. Именно в этом возрасте появляются мотивы учения, связанные с профессиональными намерениями. Это время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность, время самоутверждения и самоопределения подростков.

Подростки данного возраста, в основной массе, обладают необходимой психологической готовностью к обучению по данной программе и имеют необходимый интеллектуальный и физический уровень развития. Занятия по программе удовлетворяют естественную потребность детей присущую подростковому возрасту к приключениям, риску и романтике.

Условия набора в учебные группы. На обучение, по данной программ, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом. Обучение будет актуальным для физически активных детей (мальчиков и девочек), желающих заниматься туризмом, интересующихся историей и географией своего родного края, а так же вопросами безопасной жизнедеятельности в различных природных условиях.

Рекомендуемый состав группы. Первый год обучения 12 – 15 человек; второй год – не менее 10 человек. Уменьшение числа обучающихся на втором году обучения обусловлен естественным отсевом обучающихся, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в полевых учебных и зачетных мероприятиях.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы - 2 года. Объем программы – 288 часов. Первый и второй года обучения - по 144 ч.

Формы и режим занятий. Форма реализации программы – очная (возможна организация работы с применением дистанционного обучения по отдельным блокам и темам). Занятия проводятся два раза в неделю (45X45) с 10 мин. перерывом. Одно занятие по возможности в воскресный день. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от погодных условий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения. На втором году обучения проходит совершенствование знаний, умений и навыков по направлениям деятельности. Многие

темы при этом повторяются, что позволяет избежать пробелов в знаниях, допущенных на предыдущем этапе.

Образовательный процесс ведется в объединениях, сформированных из обучающихся примерно одного возраста, которые являются основным составом. На втором году обучения, по мере роста опыта обучающихся, делается упор на групповые занятия (по несколько человек).

Формы организации учебной деятельности. Одни занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, в которых большее количество времени занимает практическая часть. Другие же, чисто практические, которые составляют большую часть программы по всем разделам и темам.

Для более полноценной организации учебного процесса необходимо привлечение специалистов, указанных выше структур (в разделе - новизна). Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность обучающихся рекомендуется проводить преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой.

Основные формы проведения занятий: практические занятия; полевые учебно-тренировочные занятия, выходы; походы; соревнования на местности; экскурсии; заочные путешествия; встречи с интересными людьми; тренировки; деловые игры.

Цель программы: обучение детей основам туризма, навыкам практической социально-значимой деятельности; формирование у подростков здорового, безопасного образа жизни и социализация их в современном обществе.

Первый год обучения

Основные задачи:

Образовательные:

познакомить с основами техники пешеходного и лыжного туризма; с основами организации однодневных лыжных и степенных пеших походов; расширить краеведческие знания о своем крае и по предметам школьного курса ОБЖ, географии, истории;

обучить основам топографии и ориентирования в различных условиях;

познакомить с основами здорового образа жизни, с приемами оказания первой доврачебной помощи;

обучить элементарным навыкам безопасного поведения в природной среде;

предоставить возможность участия в районных туристических мероприятиях.

Развивающие. Развитие у обучающихся:

интереса к различным видам туризма и спорту;

интеллектуальных, физических и духовно – нравственных качеств;

трудовых умений и навыков самообслуживания;

познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;

воспитание коллективизма и трудолюбия;

формирование стандартов культуры труда и общения;

формирование общей, физической и экологической культуры.

Учебный план

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Туризм. Виды туризма. История его развития. Движение «Школа безопасности» Входная диагностика	2	2	-	беседа, наблюдение, анкетирование
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов	4	0,5	3,5	Тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д. учебно-тренировочный выход, поход
1.2.	Организация туристского быта в летнем и зимнем походе. Привалы и ночлеги в различных климатических условиях	10	1	9	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7	
1.4.	Питание в туристском летнем и зимнем походе	4	1	3	
1.5.	Туристские должности в группе	2	2	-	
1.6.	Правила движения в походе Преодоление естественных препятствий	12	2	10	
1.7.	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, тренировок и на занятиях	2	0,5	1,5	
1.8.	Подведение итогов туристских похода.	4	0,5	3,5	
1.9	Техника преодоления препятствий с использованием специального туристского снаряжения	10	1	9	
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	1	3	
		62	12,5	49,5	
2 раздел. Основы краеведения					
2.1	Родной край, его природные особенности, история	2	0,5	1,5	Опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания, наблюдение во время отчетного мероприятия
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев	2	0,5	1,5	
2.3.	Изучение района путешествия	6	1	5	
2.4.	Общественно – полезная работа	2	0,5	1,5	

	в путешествии, охрана природы и памятников культуры				
		12	2,5	9,5	
3 раздел. Топография и ориентирование					
3.1	Понятие о топографической и спортивной картах	2	0,5	1,5	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, соревнования, наблюдения, учебно-тренировочный выход
3.2.	Условные знаки	6	1	5	
3.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	0,5	3,5	
3.4.	Компас. Работа с компасом	4	0,5	3,5	
3.5.	Измерение расстояний	2	0,5	1,5	
3.6.	Способы ориентирования	6	1	5	
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	6	
		30	5	25	
4 раздел. Основы здорового образа жизни.					
Специальная подготовка					
4.1.	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста	2	0,5	1,5	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборов и т.д., соревнования, зачетный учебно-тренировочный полевой выход
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи. Походная медицинская аптечка	6	1	5	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	0,5	3,5	
4.4.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
4.5.	Экстремальные ситуации в природной среде Опасности в туризме	2	2	-	
4.6.	Правила поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды	10	2	8	
4.7.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	6	1	5	
		36	7	29	
5. Промежуточный контроль					
5.1	Итоговое занятие	4	-	4	Практический отчет в полевых условиях
ИТОГО за период обучения		144	27	117	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Тема «Туризм. Виды туризма. История развития туризма. Движение «Школа безопасности». Входная диагностика

Теория: Туризм – коммерческий и самодеятельный (спортивно – оздоровительный). Школьный детский туризм.

Путешествия. Знаменитые русские путешественники. История развития детского – юношеского туризма в России, в области и районе.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Школьное краеведение, его цель и задачи.

Туризм, как средство познания своего края; обучения; развития; воспитания и оздоровления.

Туристские походы, соревнования, как своеобразный экзамен для ребят на моральные качества, свои человеческие достоинства, на самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристскими знаниями и умениями, трудовыми навыками.

История создания и развития Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль: в формировании необходимых умений и навыков поведения и выживания в различных природных и социальных экстремальных ситуациях; в привитии осознанного отношения к личной безопасности и окружающих; основ здорового образа жизни.

Диагностика: беседа, анкетирование.

Раздел 1 «Основы туристской подготовки» (пеший туризм с элементами лыжного) Тема 1.1 «Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов»

Теория: Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного лыжного похода и одно – трехдневного пешего похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков, лыж и креплений, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к летнему и зимнему походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, палатка зима с печкой, их назначение, преимущества и недостатки. Кухонное оборудование для зимних и летних условий: оборудование для костра, таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, перчатки, ножи, половник и др. Состав и назначение ремнабора для пешего и лыжного похода.

Снаряжение для краеведческой работы.

Практические занятия:

Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.2 «Организация туристского быта в летнем и зимнем походе. Привалы и ночлеги в различных климатических условиях»

Теория: Привалы и ночлеги в летнем и зимнем походе. Продолжительность и периодичность привалов в летнем и зимнем 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.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря (под руководством педагога): выбор места для палаток, костра, в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова, определение мест для забора воды и умывания, в летний и зимний период, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работы с топором,

пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Практические занятия:

Двухдневные учебно-тренировочные осенний - с ночевкой в полевых условиях и зимний - с ночевкой в помещении походы. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака), под руководством педагога. Заготовка дров. Разжигание различных типов костров, в различных походных условиях.

Организация ночлега в помещении.

Тема 1.3 «Подготовка к походу, путешествию»

Теория: Определение цели, задач и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, местным краеведческим материалом, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; встречи с людьми, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана – графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1 – 3 дневного похода.

Изучение маршрутов походов. Написание и защита рефератов по истории (настоящее и прошлое), замечательные люди, растительный и животный мир местности, предстоящего маршрута путешествия.

Составление плана – графика движения в 1 – 3 дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения для летнего и зимнего походов.

Тема 1.4 « Питание в туристском летнем и зимнем походе»

Теория: Значение правильного питания в походе, его режим. Два варианта организации питания в однодневном летнем и зимнем походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2 – 3 дневном походе. Составление меню, общего списка продуктов и по рюкзакам.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Особенности питания в зимнем походе.

Практические занятия:

Контрольные работы по составлению меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5 «Туристские должности в группе»

Теория: Должности в группе, постоянные и временные.

Командир группы – помощник руководителя. Требования к командиру группы: туристский опыт и инициативность. Отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: штурман – проводник, заместитель командира по маршрутной части; завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; медицинский брат; краевед – заместитель командира по научной части, ответственный за выполнение краеведческого задания; рем. мастер; фотограф; эколог; костровой; казначей; культорг; физорг; ответственный за отчет и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье варочной посуды, сдача дежурства).

Практические занятия:

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

Тема 1.6 «Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий»

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Особенности движения в зимнем походе. Режим дня в зависимости от продолжительности светового дня. Движение по заснеженной целине, тропление лыжни.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия:

2 - 3 - х дневный поход пеший и однодневный на лыжах. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения в пешем походе по дорогам, тропам, пересеченной местности, в лесу, через густой кустарник, завалы, заболоченную местность.

Отработка техники движения в лыжном походе: основные ходы на лыжах с рюкзаком, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Тропление лыжни, спуск, торможение, подъем на лыжах.

Тема 1.7 «Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, тренировок и на занятиях»

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности.

Меры безопасности при участии в спортивных играх

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Техника безопасности при участии в спортивных соревнованиях, играх.

Техника безопасности на занятиях с лыжами.

Техника безопасности при проведении походов.

Меры безопасности при выполнении бивуачных работ.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки и командной страховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий, организации самостраховки. Техники безопасности при бивуачных работах.

Тема 1.8 «Подведение итогов туристского похода»

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Составление отчета для организаций, дававших задание.

Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетное мероприятие, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия:

Составление отчета о походе, презентации. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка краеведческого материала и экспонатов для образовательного учреждения.

Тема 1.9 «Техника преодоления препятствий с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: Организация самостраховки. Специальное туристское снаряжение, необходимое для организации самостраховки. Веревка: рабочие, сдвоенные, вспомогательные, для блокировки страховочных систем, усов самостраховки. Головной убор, каска, рукавицы. Обвязка, беседка, страховочная система и их использование. Карабины.

Простейшие туристские узлы: вспомогательные, для связывания двух веревок, закрепления на опоре: проводник, двойной проводник, восьмерка прямой, булинь, схватывающий, удавка, карабинная удавка и их использование.

Техника преодоления препятствий с самостраховкой:

- ✓ переправа по бревну с перилами;
- ✓ переправа по параллельным перилам;
- ✓ переправа по «лестнице»
- ✓ переправа по «бабочке»;
- ✓ спуск на схватывающем узле;
- ✓ подъем на схватывающем узле;
- ✓ движение по навесной переправе;
- ✓ преодоление условной пропасти, с помощью маятника.

Техника преодоления условного болота по кочкам и жердям.

Практические занятия:

Отработка техники вязания узлов.

Отработка техники преодоления этапов туристской полосы препятствий: спуск, подъем спортивным способом и на схватывающем узле; оврага по бревну с перилами, с помощью маятника, по параллельным перилам, «бабочке», «лестнице», по навесной переправе.

Тема 1.10 «Туристские слеты и соревнования»

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Оборудование и оформление места соревнований, лагеря участников. Порядок проведения. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия:

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Прохождение туристской полосы препятствий, дистанции спортивного ориентирования. Участие в творческих конкурсах туристских слетов: краеведческом, туристской песни, фото-конкурсе и т.д.

Раздел 2 «Основы краеведения»

Тема 2.1 «Родной край, его природные особенности, история»

Теория: Школьное краеведение, его цель и задачи.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Инжавинского района и Тамбовской области. Транспортные магистрали.

Экономика и культура области, района. Сведения о прошлом Инжавинского района и Тамбовской области. Памятники истории и культуры. История Инжавинского района и р.п. Инжавино.

Практические занятия:

Знакомство с картой своего края - Тамбовской области и Инжавинского района. «Путешествие по карте». Составление и защита рефератов и презентаций о своем крае – Инжавинском районе и р.п. Инжавино.

Тема 2.2 «Туристские возможности родного края.

Обзор экскурсионных объектов, музеев»

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Инжавинского района и Тамбовской области. Краеведческие музеи, народные и школьные.

Практические занятия:

Прогулка по р.п. Инжавино. Посещение краеведческого музея. Викторина.

Тема 2.3 «Изучение района путешествия»

Теория: Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

Подготовка докладов, рефератов, презентаций о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия:

Подготовка и защита докладов, рефератов, презентаций о районе предстоящего похода.

Тема 2.4 «Общественно – полезная работа в путешествии»

Теория: Краеведческая работа – один из видов общественно – полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Работа в музеях, архивах, библиотеке. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения.

Практические занятия:

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор и оформление краеведческого материала для образовательного учреждения.

Раздел 3 «Топография и ориентирование»

Тема 3.1 «Понятие о топографической и спортивной картах»

Теория: Значение топокарт для туристов. Спортивные карты.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, узнавание по карте местных предметов.

Тема 3.2 « Условные знаки»

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия:

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

Тема 3.3 « Ориентирование по горизонту. Азимут»

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты истинный и магнитный. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия:

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

Тема 3.4 « Компас. Работа с компасом»

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

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 отрезков, азимутальных построений.

Тема 3.5 «Измерение расстояний»

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или

ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

Тема 3.6 «Способы ориентирования»

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пут). Протокол движения.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию 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.

Тема 3.7 «Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки»

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. 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.

Раздел 4 « Основы здорового образа жизни.

Специальная подготовка»

Тема 4.1 «Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста»

Теория: Сущность здоровья, компоненты здоровья и их взаимосвязь. Сущность здорового образа жизни, закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Двигательная активность

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: уход за кожей, волосами, ногтями, зубами и другими органами и частями тела. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотиков на здоровье и работоспособность туристов.

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.

Тема 4.2 « Основные приемы оказания первой помощи.

Походная медицинская аптечка»

Теория: Походная медицинская аптечка. Принципы составления медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи условно пострадавшему, при тепловом и солнечном ударе, ожоге. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. При укусе насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Тема 4.3 «Приемы транспортировки пострадавшего»

Теория: 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. 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.

Тема 4.4 «Общая физическая подготовка»

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для безопасного и стабильного прохождения маршрутов и туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место в повышении функциональных возможностей, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные, индивидуальные занятия.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость). Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия:

Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., прыжки в длину, метание мяча, гранаты. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

Тема 4.5 «Экстремальные ситуации в природной среде. Опасности в туризме»

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Понятие об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясение, лавины, оползни, камнепады, обвалы, смерчи, ураганы, бури, цунами, наводнения, лесные и торфяные пожары.

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, неточный картографический материал, некачественное снаряжение) переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, 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.

Тема 4.6 «Правила поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды»

Теория: Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы: возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Правила перехода замерзших крупных водоемов на лыжах и без – меры безопасности.

Действия при падении в полынью.

Первая помощь провалившемуся под лед.

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

Практические занятия:

Отработка мер безопасности на льду. Отработка действий при падении в полынью и первой помощи провалившемуся по лед.

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

Тема 4.7 «Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

Теория: 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

Практические занятия:

Подготовка к районным и областным соревнованиям с элементами «Школы безопасности», игре – соревнованиям по поисково-спасательным работам «Норд – Икс», районному и областному туристическим слетам.

Тема 5.1. «Итоговое занятие»

Итоговое занятие. Проходит по окончанию зачетного похода в форме практического отчета в полевых условиях. Система зачетов по программе.

Ожидаемые результаты изучения курса Предметные после первого года обучения обучающиеся будут знать и уметь

Знания	Умения и навыки
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)	
<p>Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения туристов. Историю движения «Школа безопасности»</p> <p>Знать как подготовиться к 1 – 3 дневному летнему пешему походу и к однодневному лыжному.</p> <p>Перечень необходимого личного и общественного снаряжения и требования к нему</p> <p>Основные требования к месту привала и бивака, порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при общении с огнем, кипятком и заготовке дров</p> <p>Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода</p> <p>Основные требования к продуктам питания, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов</p> <p>Перечень должностей членов</p>	<p>Уметь пройти маршрут 1 – 3 дневного летнего пешего похода и однодневного лыжного: Составить для данных походов перечень личного и группового снаряжения с учетом погодных условий и вида похода; подогнать личное снаряжение и уложить в рюкзак; осуществлять уход за снаряжением и элементарный ремонт</p> <p>Под руководством педагога выбрать место для привала, бивака, установить палатки и разместить в ней вещи, развести костер и заготовить дрова. Организовать ночевку в помещении</p> <p>Под руководством педагога составить план подготовки к походу, изучить район похода, составить план-график движения; подготовить снаряжение</p> <p>Под руководством педагога составить меню и список продуктов; расфасовать и упаковать продукты; приготовить на костре кашу и суп из концентратов</p> <p>Выполнять обязанности по должностям в период</p>

<p>туристической группы и основные их обязанности</p> <p>Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Особенности движения в лыжном походе</p> <p>Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, в походе; при преодолении естественных препятствий с самостраховкой. Правила поведения в населенных пунктах</p> <p>Порядок подведения итогов похода.</p> <p>Специальное туристское снаряжение для организации самостраховки: веревка. Страховочная система, усы самостраховки</p> <p>Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований</p>	<p>подготовки, проведения и подведения итогов похода</p> <p>Соблюдать правила и режим движения в пешем и лыжном походах; преодолевать несложные естественные препятствия: густой кустарник, завалы, заболоченную местность. Выполнять строевые приемы с лыжами и на лыжах; осуществлять тропление лыжни; подъем, спуск с торможением на лыжах</p> <p>Технически грамотно использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий; безопасно выполнять бивуачные работы</p> <p>Под руководством педагога составить отчет о 2-х, 3-х дневном походе, в соответствии с выполняемой должностью; осуществить элементарный ремонт снаряжения; подготовить краеведческий материал для образовательного учреждения</p> <p>Под руководством педагога технически грамотно преодолевать этапы туристической полосы препятствий – движение по периллам с использованием самостраховки; вязать простейшие узлы проводник, двойной проводник, восьмерка, булинь, прямой, схватывающий</p> <p>Участвовать в школьных и районных туристских соревнованиях в качестве участника. Технически грамотно проходить туристскую полосу препятствия; участвовать в творческих конкурсах: краеведческом, туристской песни, фото – конкурсе и т.д.</p>
--	--

2 раздел. Краеведение

<p>Основные сведения о школьном краеведении. Основные сведения о климате, растительном и животном мире Тамбовской области. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре р.п. Инжавино и Тамбовской области</p> <p>Памятники истории, культуры и природы родного края. Районный и школьные музеи</p> <p>Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода</p>	<p>Под руководством педагога написать и защитить реферат; составить презентацию о Инжавинском районе и Тамбовской области</p> <p>Под руководством педагога составить маршрут по р.п. Инжавино</p> <p>Под руководством педагога собрать краеведческие сведения о районе предстоящего путешествия и разработать маршрут. Подготовить и защитить рефераты, доклады, презентации по предстоящему</p>
---	--

<p>Краеведческую работу: сбор краеведческих материалов по истории, краеведческие наблюдения</p>	<p>походу и защитить их</p> <p>Под руководством педагога проводить краеведческие наблюдения, собирать и оформлять краеведческий материал</p>
<p>3 раздел. Топография и ориентирование</p>	
<p>Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различие топографических и спортивных карт</p> <p>Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте, типичные формы рельефа</p> <p>Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»</p> <p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки</p>	<p>Определять масштаб и расстояния по карте. Копировать участки маршрута на кальку</p> <p>Читать и изображать топографические знаки. Определять рельеф по карте</p> <p>Ориентировать карту по компасу. Выполнению прямой и обратной засечки. Двигаться по азимуту с помощью компаса</p> <p>Определять стороны горизонта по небесным светилам. Определять направления выхода в случае потери ориентировки</p>
<p>4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка</p>	
<p>Сущность здорового образа жизни. Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом</p> <p>Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста</p> <p>Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок</p> <p>Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего</p> <p>Требования к физической подготовке. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья</p> <p>Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Классификация чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Ухаживать за телом, одеждой, обувью. Подбирать одежду и обувь для занятий и похода. Выполнять комплекс упражнений утренней зарядки</p> <p>Подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применять медицинские препараты</p> <p>Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказать помощь утопающему (сделать искусственное дыхание, непрямой массаж сердца), обмороженному, пораженному электрическим током. Обработать рану и наложить жгут, повязку. Обеззаразить воду</p> <p>Изготовить транспортировочное средство и транспортировать пострадавшего на рюкзаке, поперечных палках с веревкой, на носилках из шестов, лыж со штормовками, волокуше</p> <p>Выполнять различные гимнастические упражнения, играть в различные спортивные игры, сдать спортивные нормативы, соответствующие возрасту</p> <p>Безопасно преодолевать замёрзшие водоёмы,</p>

<p>Субъективные и объективные опасности в туризме, меры их исключения и преодоления. История движения «Школа безопасности». Виды соревнований, правила организации и проведения их</p>	<p>оказывать помощь, провалившимся под лёд. Безопасно преодолевать экстремальные ситуации в природной среде. Участвовать в районных и областных туристических соревнованиях с элементами «школы безопасности»</p>
--	---

Личностные результаты. У учащихся:

- сформируется мотивация к обучению, познанию, интерес к различным видам спорта и туризма;
- разовьются интеллектуальные, физические возможности и духовно-нравственные качества;
- сформируется любовь к своей малой Родине и к стране в целом, чувство патриотизма;
- сформируются - трудовые умения и навыки самообслуживания и созидательной деятельности;
- сформируются основы экологической культуры, культуры труда и общения;
- разовьются чувства коллективизма, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания.

После первого года обучения у обучающихся сформируется позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Сформируется ценностное отношение к своему здоровью, безопасности своей и окружающих; к туризму, спорту, к труду; к родному Отечеству его природе, истории, народу.

Второй год обучения

Основные задачи:

Образовательные:

усовершенствовать технику и тактику пешего и лыжного туризма; технические и тактические приемы безопасного прохождения маршрутов степенных походов и дистанций туристических соревнований и соревнований по «Школе безопасности»; углубить знания об Отечестве, по предметным курсам ОБЖ, географии, истории, литературы и т.д.

усовершенствовать умения и навыки по ориентированию, в том числе и в экстремальных условиях;

усовершенствовать умения и навыки по обеспечению безопасной жизнедеятельности в различных природных условиях; совершенствовать приемы оказания первой доврачебной помощи;

Развивающие. Развитие у обучающихся:

потребности в самостоятельных занятиях различными видами туризма и спорта; творческой самодеятельности, созидательной активности;

психологической и практической готовности самообеспечения, самовыживания;

эффективной жизнедеятельности в природной среде, в том числе и в экстремальных ситуациях;

Воспитательные. Содействовать воспитанию:

деятельностного патриотизма, созидательной активной жизненной позиции;

потребности трудиться, уважения к своему и чужому труду;

стремления следовать общечеловеческим нормам морали и поведения;

осознанной мотивации к продолжению самостоятельных занятий туризмом;

самостоятельности, чувства ответственности за свои дела поступки;

потребности физического самосовершенствования и здорового образа жизни.

Учебный план

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами зимнего)					
1.1	Туризм и «Школа безопасности», как основа безопасной жизнедеятельности	2	2	-	Тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований,
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего похода	2	0,5	1.5	
1.3.	Организация туристского быта в летнем и зимнем походе Привалы и ночлеги в различных климатических условиях	6	1	5	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	
1.5.	Питание в туристском летнем и зимнем походе	6	-	6	
1.6.	Обязанности в туристской группе по должностям	6	1	5	
1.7.	Подведение итогов туристского	4	-	4	

	похода				конкурсах, сборах и т.д., мнения и высказывания товарищей, учебно-тренировочный выход, зачетный поход
1.8.	Технические приемы, применяемые на туристских соревнованиях	10	2	8	
1.9.	Техника и тактика в туристском походе	10	1	9	
1.10.	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, соревнований, тренировок и на занятиях	2	1	1	
1.11.	Туристские слеты и соревнования	6	1	5	
		60	10,5	49,5	
2 раздел. Основы краеведения					
2.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев	2	1	1	опрос, наблюдение, защита докладов, презентаций, контрольно – практические краевед. задания проведение экскурсии
2.2.	Изучение района путешествия	4	-	4	
2.3.	Общественно – полезная работа в походе	2	0,5	1,5	
		8	1,5	6,5	
3 раздел. Топография и ориентирование					
3.1	Топографическая и спортивная карты	2	0,5	1,5	опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, соревнования, наблюдения, учебно-тренировочный выход
3.2.	Компас. Работа с компасом	4	1	3	
3.3.	Измерение расстояний	4	2	2	
3.4.	Способы ориентирования	6	2	4	
3.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	6	1	5	
		28	7,5	20,5	
4 раздел. Специальная подготовка. Основы здорового образа жизни					
4.1.	Основы здорового образа жизни. Гигиена туриста, профилактика инфекционных заболеваний Медицинская аптечка. Лекарственные растения	2	1	1	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения за обучающимися, высказывания и мнения товарищей.
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	5	
4.4.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	
4.5.	Обеспечение безопасности	4	1	3	

	автономного существования в зимних условиях				учебно – тренировочный полевой выход, сдача спортивных нормативов, зачетный учебно-тренировочный выход, поход, соревнования
4.6.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	
4.7.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	4	1	3	
4.8.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	4	-	4	
4.9.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	1	5	
4.10.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	-	2	
4.11.	Технические приемы, применяемые на туристских соревнованиях и соревнованиях по «Школе безопасности»	8	-	8	
		42	8	34	
5. Итоговое занятие					
5.1	Итоговое занятие	6	-	6	Практический отчет в полевых условиях
ИТОГО за период обучения		144	27,5	116,5	

Содержание учебного плана 2 – й год обучения

Раздел 1 «Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами зимнего)» Тема 1.1. «Туризм и «Школа безопасности», как основа безопасной жизнедеятельности»

Теория: Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

Туризм и «Школа безопасности», как средство формирования психо-социальных компетенций и жизненно – важных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной и эффективной жизнедеятельности в современном обществе.

Роль туристских путешествий и общественной работы по формированию характера человека, воспитание патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Тема 1.2 «Личное и групповое снаряжение для летнего и зимнего походов»

Теория: Требования к туристскому снаряжению для пешего похода: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность; для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, утепление обуви и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики с крючьями, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, их транспортировка. Заточка и разводка

пилы, усовершенствование пил и топоров. Ремонтный набор для пешего и лыжного походов.

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

Практические занятия:

Комплектование личного и общественного снаряжения для летних и зимних походов. Установка креплений на лыжи, смоление лыж. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Оборудование зимних курток, утепление рукавиц, носков, пошив бахил, ветрозащитных масок.

Тема 1.3 « Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в различных природных условиях »

Теория: Требования к месту бивака:

- ✓ жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- ✓ безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- ✓ комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Организация ночевки в палатке зима.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия:

Степенной осенний поход. Выбор места бивака в зимнем походе. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря в летний и зимний период. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддерживание огня в зимних условиях. Установка палаток в различных условиях. Установка палаток различных конструкций. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Забор воды из замерзшего водоема. Разведка состояния льда на водоеме.

Тема 1.4 « Подготовка к летнему и зимнему походу, путешествию »

Теория: Самостоятельная разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка рефератов и презентаций.

Практические занятия:

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного маршрута, плана-графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа-составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Защита презентаций и рефератов по материалам предстоящего похода.

Тема 1.5 «Питание в летнем и зимнем туристском походе»

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном летнем и зимнем походах. Примерный набор продуктов их калорийность, вес и нормы дневного рациона. Зависимость меню от сложности предстоящего похода и температурных условий. Карманное питание. Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов, на особо трудных участках пути в зимних походах.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов для летних и зимних походов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа по составлению меню и списка продуктов на 3-5 дней.

Тема 1.6 «Обязанности членов туристской группы по должностям»

Теория: 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 на части.

Заместитель командира по питанию (завхоз 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. Составление графика дежурства.

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

Костровой. Выбор кострового снаряжения для предстоящего похода, его подготовка. Контроль исправности снаряжения в походе. Комплектование аварийного походного набора.

Штурман (проводник). 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.д.

Казначей. Составление сметы расходов на поход. Контроль за сбором и расходованием денежных средств.

Медицинский брат. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения до и в походе.

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

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия: Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.7 «Подведение итогов туристского путешествия»

Теория: Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета и презентации о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия:

Подготовка и составление отчета о походе, презентации. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Тема 1.8 «Технические приемы, применяемые на туристских соревнованиях»

Теория: Специальное туристское снаряжение, применяемое в туристских походах, соревнованиях и по программе «Школы безопасности».

Требования, предъявляемые к веревкам: рабочие, сдвоенные, вспомогательные, для блокировки страховочных систем, усов самостраховки, вспомогательные. Опорные петли.

Основные требования к страховочной системе, ее блокировке; к головному убору, перчаткам.

Карабины, жумары, восьмерки, блоки, полиспаты съемные и несъемные.

Туристские узлы: вспомогательные, для связывания двух веревок одинакового и разного диаметров, для закрепления на опоре. Техника вязания узлов.

Страховка нижняя и верхняя. Самостраховка. Сопровождение. Перила. Транспортировка груза на этапах

Техника преодоления препятствий с самостраховкой и сопровождением по перилам

Практические занятия:

Отработка технических приемов верхней и нижней страховки, технических приемов движения по перилам на самостраховке и с сопровождением. Работа командой и в парах по преодолению технических этапов:

- ✓ траверс склона;
- ✓ переправа по бревну с перилами, через водную преграду и сухой овраг;
- ✓ переправа по параллельным перилам; переправа по «лестнице»;
- ✓ переправа по «бабочке»;
- ✓ спуск на схватывающем узле и жумаре;
- ✓ подъем на схватывающем узле и жумаре;
- ✓ движение по навесной переправе;
- ✓ преодоление условной пропасти, с помощью маятника;
- ✓ преодоление водной преграды в брод;
- ✓ переправа по бревну с самонаведением перил;
- ✓ транспортировка груза на этапах.

Тема 1.9 «Техника и тактика в туристском походе»

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге, сложности ориентирования.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах, сложности ходьбы в горах. Самостраховка альпенштоком на подъемах.

Специфика зимних походов. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Узлы: для самостраховки, для связывания веревок одинакового и разного диаметра, для закрепления на опоре. Техника вязания узлов.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Преодоление водоемов, выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий: завалов, густых зарослей, заболоченных участков, спусков и подъёмов с альпенштоком.

Движение на лыжах в лесу, способы преодоления препятствий. Подъём на лыжах «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Отработка мер самостраховки и самозадержания.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: спуски, подъемы, овраги, водные преграды по периллам, со специальным туристским снаряжением с использованием самостраховки и сопровождения. Работа командой и в парах.

Тема 1.10 «Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях»

Теория: 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.

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

Практические занятия:

Разбор причин возникновения в походах аварийных ситуаций. Контрольные работы по знанию дорожных знаков, сигналов регулировщика, сигналов подаваемых водителями транспортных средств, правил поведения участников дорожного движения. Фигурное вождение велосипеда по программе «безопасное колесо».

Тема 1.11 «Туристские слеты и соревнования»

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

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований, подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия:

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных туристских соревнований. Участие в выборе места проведения соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанций школьных соревнований. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в районных и областных туристических соревнованиях и слетах.

Раздел 2 «Основы краеведения»

Тема 2.1 «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов»

Теория: Территория и границы родного края – Тамбовской области и Инжавинского района. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

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

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи: школьные и государственные. История р.п. Инжавино и Инжавинского района.

Практические занятия:

Посещение Инжавинского краеведческого музея или школьных. Составление презентаций.

Тема 2.2 «Изучение района путешествия»

Практические занятия:

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Беседы с участниками, совершившими поход. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Сбор и обработка краеведческого материала. Составление, защита рефератов и презентаций.

Тема 2.3 «Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры»

Теория: Сбор и обработка краеведческого материала в походе.

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.

Практические занятия:

Изучение памятников истории и культуры. Сбор краеведческого материала. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Раздел 3 «Топография и ориентирование»

Тема 3.1 «Топографическая и спортивные карты»

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражнобалочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

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.

Тема 3.2 «Компас. Работа с компасом»

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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.

Тема 3.3 «Измерение расстояний»

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

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Тема 3.4 «Способы ориентирования»

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании схем участников маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

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.

Тема 3.5 «Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки»

Теория: Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта и азимута при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, поиск отличительных ориентиров. Принятие решения на выход к крупным ориентирам, к ближайшему жилью. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование световой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям.

Практические занятия:

Упражнения по определению точки стояния на спортивной карте, сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема 3.6 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: 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 разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (различных видов) в качестве участника.

Раздел 4 «Специальная подготовка. Основы здорового образа жизни»

Тема 4.1 «Основы здорового образа жизни.

Гигиена туриста, профилактика инфекционных заболеваний.

Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения»

Теория: Слагаемые здорового образа жизни. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Формирование мотивационной основы гигиенического поведения. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Личная гигиена при занятиях туризмом, Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Влияние вредных привычек - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарств. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения и возможное их использование в походных условиях

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Комплектование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Использование лекарственных растений.

Тема 4.2 «Основные приемы оказания первой помощи»

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских летних и зимних походах: переутомление, снежная слепота, удушье, утопление.

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

Заболевания, связанные с укусами змей, клещей, насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования.

Первая помощь при переломах, кровотечениях.

Практические занятия:

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 4.3 «Приемы транспортировки пострадавшего»

Теория: Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Переноска пострадавшего, при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление средств транспортировки: носилок из шестов, лыж, волокуши из лыж, кокона (шеста и веревки)

Практические занятия:

Изготовление различных средств транспортировки: носилок, кокона и волокуш. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 4.4 «Чрезвычайные ситуации природного характера, действия в случае их возникновения»

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бери, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья); пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Тема 4.5 «Обеспечение безопасности автономного существования в зимних условиях»

Практические занятия:

Отработка действий автономного существования зимой: приемы утепления одежды, разведения костра, устройства бивуака, простейших сооружений для отдыха и

согрева. Оказание доврачебной помощи при охлаждении, отморожении. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях. Аварийный зимний набор.

Тема 4.6 «Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе»

Теория: Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий.

Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Коллектив, команда – понятия, принципы взаимоотношений.

Практические занятия:

Обучение приемам психической саморегуляции. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, патруле, команде.

Тема 4.7 «Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты»

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия:

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местонахождения в различных смоделированных ситуациях.

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Тема 4.8 «Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды»

Теория: Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: стенка, иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия: Сооружение временных укрытий.

Тема 4.9 «Организация поисково-спасательных работ силами группы»

Теория: Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска и задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Экипировка поисково-спасательной группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Практические занятия:

Организация и проведение поисково-спасательных работ под руководством педагога. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Тема 4.10 «Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств»

Практические занятия:

Изготовление одежды, обуви, рюкзаков с использованием имеющихся предметов одежды, снаряжения, природных материалов.

Тема 4.11 «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по технике пешего туризма и на соревнованиях по «Школе безопасности»

Теория: Туристские узлы применяемые: для связывания веревок одинакового и разного диаметра; для закрепления на опоре; вспомогательные: прямой, встречный, брамшкотовый, академический, грелвайн, булинь, удавка, штык, карабинная удавка, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.

Виды страховки: само страховка, командная страховка, комбинированная, сопровождение.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении.

Практические занятия:

Отработка техники вязания узлов: для связывания веревок одинакового и разного диаметра; для закрепления на опоре; вспомогательные: прямой, встречный, брамшкотовый, академический, грелвайн, булинь, удавка, штык, карабинная удавка, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка

Отработка технических приемов с применением само страховки, командной страховки и комбинированной страховки (работа командой и в парах):

- ✓ переправа первого участника вброд;
- ✓ переправа по тонкому льду;
- ✓ переправа первого участника через реку по бревну и через сухой овраг;
- ✓ траверс склона участником, идущем на командной страховке;
- ✓ преодоление подъема и спуска первым участником с командной страховкой;
- ✓ организация перил и снятие перил; движение по навесной переправе;
- ✓ транспортировка пострадавшего по навесной переправе на носилках и в «коконе».

Тема 5.1 «Итоговое занятие»

Итоговое занятие. Проходит по окончании зачетного похода в форме практического отчета в полевых условиях. Система зачетов по программе.

Ожидаемые предметные результаты изучения курса.

После второго года обучения обучающиеся будут знать и уметь

Знания	Умения и навыки
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)	
Роль туризма и «Школы безопасности» для безопасной и эффективной жизнедеятельности и социализации в	

<p>обществе. Характеристика различных видов туризма. Разрядные требования по спортивному туризму и ориентированию</p> <p>Требования к туристскому снаряжению для многодневного летнего и зимнего похода. Уход за одеждой и обувью в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних походов.</p> <p>Требования к специальному туристскому снаряжению: веревкам, страховочным системам, карабинам, репшнурам, альпенштоку</p> <p>Основные требования к месту привала и бивака.</p> <p>Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря в различных условиях. Разведение костра в экстремальных условиях. Гигиена и ТБ на кухне</p> <p>Требования к подбору группы и распределению обязанностей для многодневного похода. Походную документацию. Составление сметы расходов</p> <p>Режим и особенности питания в зимнем и летнем многодневном походе. Коллорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов в зависимости от сложности похода. Составление меню на поход</p> <p>Знать обязанности в туристической группе по должностям.</p> <p>Требования к специальному туристскому снаряжению: веревкам, страховочным системам и их блокировке, усам самостраховке, опорным петлям, карабинам, жумарам, восьмеркам. Туристические узлы, применяемые для связывания двух веревок, закрепления их на опоре и вспомогательные узлы. Понятия верхняя, нижняя страховка; самостраховка, сопровождение, групповая</p>	<p>Комплектовать личное и групповое снаряжение для многодневных летних и двухдневных зимних походов. Подгонять личное снаряжения. Устанавливать крепления на лыжи, смолить их. Совершенствовать и ремонтировать снаряжение</p> <p>Выбирать место для бивака. Самостоятельно работать по разворачиванию и свертыванию лагеря в различных условиях. Заготовить дрова, безопасно работать с пилой и топором. Разводить костер в различных условиях. Проводить разведку состояния льда на водоеме. Производить забор воды на замерзшей реке</p> <p>Самостоятельно составить плана –график зачетного многодневного летнего и двухдневного зимнего похода. Заполнить маршрутную документацию. Составить смету расходов. Защитить реферат и презентацию по предстоящему походу</p> <p>Самостоятельно составить меню и список продуктов для многодневного зимнего и летнего похода. Фасовать и упаковать продукты для похода. Приготовить пищу на костре</p> <p>Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Составить отчет о походе, презентацию. Ремонт походного снаряжения. Подготовить выставку или провести отчетный вечер</p> <p>Пользоваться специальным туристским снаряжением.</p> <p>Технически грамотно применять узлы: прямой, академический, брамшкотовый, булинь, восьмерка, двойной проводник, проводник, австрийский проводник, схватывающий, удавка, штык, гребвайн. Технически грамотно выполнять приемы: самостраховки; верхней и нижней страховки; комбинированной страховки при движении по периллам;</p>
--	---

<p>и комбинированная страховка, перила</p> <p>Понятие о тактике в многодневном туристском походе. Разработка плана-графика похода. Разведка сложных участков маршрута. Характеристика естественных препятствий, техника движения по ним. Использование страховки, само страховки и специального снаряжения. Применение туристских узлов</p> <p>Систему обеспечения безопасности в туризме.</p> <p>Роль маршрутно-квалификационных комиссий при подготовке и проведении походов. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов</p> <p>Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Оборудование и оформление мест проведения соревнований и этапов</p>	<p>транспортировать груз на этапах. Уметь работать командой и в парах</p> <p>Технически грамотно двигаться через заросли, завалы, склоны, овраги, реки, болотистую местность, осыпи. С применением специального туристского снаряжения, используя само страховку и командную страховку.</p> <p>технически грамотно двигаться на лыжах по пересеченной местности: на подъеме, спуске; выполнять приемы торможения, само страховки и само задержания.</p> <p>Уметь анализировать аварийные ситуации в походе. Безопасно передвигаться в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Технически грамотно выполнять фигурное вождение на велосипеде. Соблюдение техники безопасности группы в походе</p> <p>Самостоятельно подготовить инвентарь и снаряжения для школьных туристских соревнований. Участие в выборе места проведения соревнований, в постановке этапов дистанции, работа в качестве судей на этапах. Прохождение дистанций соревнований районных соревнований</p>
<p>2 раздел. Основы краеведения.</p>	
<p>Географические и исторические сведения о Тамбовской области и Инжавинском районе. Экскурсионные объекты района и области</p> <p>Памятники истории и культуры Инжавинского района и Тамбовской области. Деятельность по охране природы в условиях похода. Редкие и охраняемые животные и растения нашего края</p>	<p>Работать со справочным материалам и литературой по истории нашего края. Составить реферат, презентацию.</p> <p>Под руководством педагога составить и провести экскурсию по посёлку и району. Работать с отчетами о походах, литературой по району путешествия. Собирать и обрабатывать краеведческий материал.</p> <p>Соблюдать правила поведения на природе и проводить мероприятия по ее сохранению и уходу за памятниками истории</p>
<p>3 раздел. Топография и ориентирование</p>	
<p>Виды карт и основные сведения о них. Виды спортивных карт, словные знаки</p> <p>Изображение рельефа, его влияние на выбор пути движения</p> <p>Правила пользования компасом. Ориентирование карты. Азимут. Движение по азимуту, через промежуточные ориентиры</p> <p>Способы измерения расстояний на карте и</p>	<p>Читать спортивные карты. Определять по горизонталям различные формы рельефа</p> <p>Выбирать оптимальный путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа</p> <p>Пользоваться компасом. Определять азимут. Двигаться по азимуту и без использования карты. Проходить азимутальные дистанции</p> <p>Измерять расстояния на местности при помощи шагов, отрезков на карте. Определять</p>

<p>на местности. Измерение с помощью нити и курвиметра. Измерение расстояний с помощью шагов, глазомерный способ. Определение расстояний до недоступного предмета, ширины реки, оврага</p> <p>Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение местонахождения. Ориентирование при отсутствии видимости и различных природных условиях. Движение по «Легенде»</p> <p>Определение сторон горизонта и азимутов по небесным светилам, местным предметам, растительности. Порядок действия группы в случае потери ориентировки. Поведение членов группы в аварийных ситуациях. Действия отдельных людей в экстремальных ситуациях</p> <p>Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов, оборудование дистанции соревнований. Экипировка и обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований</p>	<p>время, необходимое для прохождения по карте определенного отрезка. Определять расстояние до недоступного предмета, ширины реки, оврага</p> <p>Определять точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Ориентироваться по спортивной карте. Проходить дистанции соревнований по «Легенде» и спортивному ориентированию. Определять стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам. При потере ориентировки восстановить свое местонахождение</p> <p>Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию: на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, по обозначенному маршруту</p>
<p>4 раздел. Специальная подготовка. Основы здорового образа жизни.</p>	
<p>Слагаемые здорового образа жизни. Причины инфекционных заболеваний и их профилактика. Личная гигиена при занятиях туризмом. Влияние на организм вредных привычек. Состав походной аптечки, применение лекарственных препаратов</p> <p>Заболевания и травмы, обусловленные участием в летних и зимних туристических походах. Приемы оказания первой помощи в походных условиях. Предупреждение и лечение: ангины, обмороков, отравлений ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний</p> <p>Иммобилизацию пострадавшего и способы транспортировки пострадавшего при различных травмах</p>	<p>Подобрать одежду и обувь для тренировки, похода. Применять средств личной гигиены на занятиях, соревнованиях и в походах. Комплектовать походную аптечку. Использовать по назначению лекарственные препараты и растения</p> <p>Обработать рану. Бинтовать различные раны, накладывать жгут. Делать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Оказать первую доврачебную помощь при переутомлении, удушье, утоплении, при укусах змей и насекомых, при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, при переломах и кровотечениях</p> <p>Из подручного материала (жердей, лыж, веревок, штормовок) изготовить носилки, кокон, волокушу. Осуществить транспортировку пострадавшего в зависимости от полученной травмы. Выполнять различные физические упражнения – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сдать спортивные нормативы, соответствующие возрасту</p>

<p>Классификацию чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций и порядок действия в них в случае их возникновения</p> <p>Действия по выживанию в экстремальных автономных зимних условиях (заблудились, отстали от группы)</p> <p>Роль психологического климата в группе. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Принципы взаимоотношений в коллективе</p> <p>Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирование при отсутствии видимости. Способы определения сторон света без компаса. Действия при отставании от группы</p> <p>Требования к выбору места для бивуака. Виды временных укрытий для различных природных условий и способы их изготовления</p> <p>Алгоритм поиска отставшего от группы и действия оставшейся части группы. Требования к экипировке поисково-спасательной группы. Действия группы при несчастном случае</p> <p>Способы изготовления одежды, обуви, рюкзаков с использованием природных материалов и имеющейся элементарной одежды, природных материалов</p> <p>Туристические узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра; для закрепления на опоре; вспомогательные. Виды страховки. Приемы и способы страховки</p>	<p>При попадании в природные экстремальные ситуации уметь: определить состояние своего здоровья и товарищей; принять решение о порядке действий; выйти к населенному пункту.</p> <p>Обеспечить безопасную жизнедеятельность в зимних, автономных условиях</p> <p>Дружно работать в паре, группе, коллективе. Самостоятельно справляться с волнениями, Быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач. Дружно и эффективно работать в паре, группе</p> <p>Проходить азимутальные участки, с измерением пройденного расстояния по времени. Определять стороны света без компаса. Определять свое местонахождение и направление выхода к населенному пункту</p> <p>Соорудить временные укрытия: навес, шалаш, стенка, траншея, пещера</p> <p>Под руководством педагога провести поисково – спасательные работы. Самостоятельно оказать первую медицинскую помощь и. транспортировать пострадавшего по навесной переправе</p> <p>Изготовить одежду, обувь и снаряжение из подручных средств</p> <p>Технически правильно вязать туристские узлы. Технически грамотно выполнять приемы с применением комбинированной страховки (самоохранки, страховки, комбинированной страховки), работая в паре и командой</p>
--	--

Личностные результаты. У учащихся:

- сформируется потребность к самостоятельным занятиям различными видами туризма и спорта, к физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни;
- сформируется деятельностный патриотизм, активная гражданская позиция, любовь к Отечеству;
- разовьется психологическая готовность и сформируются практические навыки самообеспечения и самовыживания и эффективной жизнедеятельности в различных условиях, в том числе и в экстремальных ситуациях;

- сформируется потребность трудиться, чувство уважения к труду окружающих;
- разовьется потребность следовать общечеловеческим нормам морали и поведения;
- разовьется чувство самостоятельности, ответственности за свои дела и поступки.

После второго года обучения подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия, эффективной жизнедеятельности в природной и социальной среде, в том числе и в экстремальных ситуациях. Воспринимают актуальность туристско-краеведческой и оздоровительной деятельности. Стремятся следовать общечеловеческим нормам морали и поведения. Проявляют самостоятельность, готовность принятия на себя ответственности за других, к самореализации и самоопределению.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается.

Ресурсное обеспечение.

При работе объединения используется материально-техническая база МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга»: автотранспорт, туристическое, специальное снаряжение, оргтехника и т.д.

Материально – техническое обеспечение

Специальные средства обучения: основная веревка – 1000 м; вспомогательная веревка – 50 м.; страховочная система – 12 ком.; карабины – 20 шт.; карабины – автоматы – 15 шт.; жумары – 2 шт.; блоки – 2 шт.; рукавицы – 6 пар; компасы – 10 шт.; призма – 20 шт.; комплект спортивных карт – 15.

Спортивное обеспечение, оборудование: спортивный зал и спортивная площадка; мяч волейбольный – 1; мяч футбольный – 1; мяч баскетбольный – 1; сетка волейбольная – 1; гимнастический мат - 3;

Оборудования для туристических походов: палатка – 6 шт.; комплект кострового снаряжения - 1; рюкзак – 10 шт.; комплект варочной посуды - 1; спальный мешок – 15 шт.; туристический коврик – 20 шт.; тент– 3 шт.; рем. набор и мед. аптечка– 1

Сетевая форма реализации программы позволит использовать материальные ресурсы ТОГБУЗ «Инжавинская центральная районная больница»; МБУК «Инжавинский районный краеведческий музей»; ТОНД и ПР по Инжавинскому району УНД и ПР ГУМЧС России по Тамбовской области: - краеведческие экспонаты, медицинские носилки, шины, медицинскую аптечку, пожарную машину, форму и специальное снаряжение пожарников и т.д.

Програмно-дидактико-методическое обеспечение

Наборы учебных наглядных пособий: по видам туризма; преодоление препятствий в пешем походе; первая доврачебная помощь; международная кодовая система; спортивное ориентирование; походная документация; пешие туристические маршруты.

Специальная литература: по краеведению; по видам туризма; специальной подготовки по «школе безопасности»; организации и проведению туристических походов, лагерей, соревнований по видам туризма; справочники туристических маршрутов.

Картографический материал: схемы; географические и спортивные карты.

Краеведческий материал: лекции, фотографии, тексты экскурсионных маршрутов Инжавинского района.

Методические пособия и разработки: учебных занятий; исследовательские отчеты о походах; сценарии мероприятий; положения и условия проведения соревнований по видам туризма, туристических и краеведческих конкурсов и т.д.; документация по учету достижений обучающихся и результативности реализации программы.

Нормативно – правовые документы по организации и ведению деятельности детского туристско-краеведческого объединения; инструкции по технике безопасности и т.д.

Информационное обеспечение: подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогическим работником, имеющим педагогическое образование и соответствующий туристический опыт. Предусматривается привлечение медицинских, музейных работников, сотрудников ТОНД и ПР по Инжавинскому району и работников ПСЧ №19., к осуществлению образовательной деятельности.

2.3. Формы контроля/аттестации и подведения итогов реализации программы

Формы контроля/аттестации: наблюдение, анкетирование, беседа, тестирование, опрос, защита рефератов, презентаций; контрольные практические задания, соревнования, зачетные походы, практический отчет в полевых условиях, обсуждение итогов и т.д.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические задания по разделам программы в форме: анкетирования; опроса; беседы; защиты рефератов и презентаций; самостоятельных работ.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно – практических заданий; результатов сдачи спортивных нормативов; наблюдений во время зачетных учебно-тренировочных занятий; результатов участия в соревнованиях различного уровня и творческих конкурсах; наблюдений во время зачетных учебно-тренировочных походов и практических отчетов.

В процесс оценки собственных достижений вовлекаются и сами ребята, во время обсуждения итогов соревнований и походов, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Мониторинг личностного развития Отслеживание динамики личностного развития детей идёт по следующим направлениям (Приложение №3):

- организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
- ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям, творческий потенциал);
- поведенческие характеристики (тип сотрудничества, конфликтность).

При ведении данной диагностики используются: анкеты и тесты по личностному развитию, метод педагогического наблюдения.

Виды контроля и технология оценки уровня освоения программы обучающимися. В учреждении дополнительного образования применяются следующие виды контроля результативности образовательного процесса.

Входной контроль (начальная диагностика): определение исходного уровня знаний и умений обучающихся в форме беседы, анкетирования и наблюдения (в начале первого года обучения, сентябрь);

Текущий контроль: осуществляется по завершению изучения разделов и отдельных тем программы и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала. Проводится в различных формах, указанных выше (в течение учебного года);

Промежуточная аттестация осуществляется в конце 1 года. Проводится по окончании зачетного похода в форме практического отчета в полевых условиях.

Итоговый контроль: осуществляется в конце второго года обучения, в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и уровня усвоения теоретических и практических ЗУН и сформированности личностных качеств. Проводится в форме практического отчёта в полевых условиях, по окончании летнего зачётного похода.

Для отслеживания уровня усвоения учебной программы используется технология оценки уровня компетентности обучающегося по теоретической и практической подготовке. Данная технология позволяет определить уровень компетентности обучающегося (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: учащийся может применять полученные знания в нестандартной ситуации и успешно осваивает более 70 % содержания учебного материала.

Средний уровень: применяет знания в знакомой ситуации, действует по четко обозначенным правилам, применяет знания на основе обобщенного алгоритма, умеет анализировать ситуацию, делать выводы, проводить рефлексию собственных действий и успешно осваивает от 50 % до 70 % содержания программы.

Низкий уровень: материал усваивает на уровне запоминания и воспроизводит по образцу и инструкции. Успешно осваивает программный материал менее 50 %.

Оценка уровня освоения знаний, умений и навыков идет через ежегодную систему зачетов по всем четырем разделам программы, по семи основным показателям (Приложение №1):

- туристская подготовка;
- краеведческая подготовка;
- топография и ориентирование;
- доврачебная подготовка;
- специальная подготовка;
- физическая подготовка;
- участие в мероприятиях (соревнованиях, походах, творческих конкурсах)

В качестве **основных показателей результативности образовательной деятельности** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе объединения «Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности»» в соответствии с нормативными документами определены следующие показатели:

уровень выполнения образовательной программы;
уровень и качество усвоения программного материала;
уровень сохранности и стабильности детского коллектива;
уровень результативности предъявления продуктов деятельности (участие и результативность обучающихся в мероприятиях различного уровня);
результативность реализуемой образовательной программы.

Уровень выполнения образовательной программы определяется путем анализа показателей выполнения Программы:

Уровень реализации содержания программы – соотношение фактически выданных разделов и тем и запланированных разделов и тем по курсу программы.

2.4. Оценочные материалы

Протоколы оценки уровня теоретической и практической подготовки обучающихся прилагаются (См. приложение №2)

Оценочные материалы личностного развития обучающихся:

«Диагностика личностной креативности» (Е.Е.Туник);
«16-факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М.Александровской);
«Методика определения самооценки детей» (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн);
«Коммуникационные и организаторские склонности» (В.В.Синявский, В.А.Федорошин).

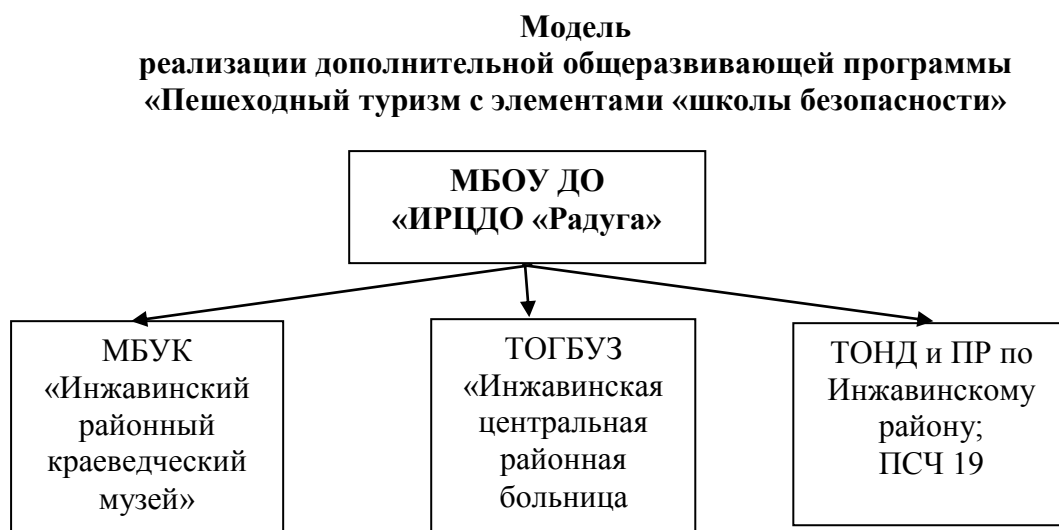
Тесты: «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер), «Самооценка силы воли», «Оценка самостоятельности мышления» (Л.А.Ясюкова), «Коммуникативные умения» (Л.Михельсон). Анкета «Гражданственность и патриотизм».

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные полевые мероприятия, являющиеся для ребят своеобразным экзаменом на моральные качества, человеческие достоинства, самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристическими и специальными навыками и умениями.

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся с полным составом обучающихся - групповая форма. По мере роста опыта детей, на втором году обучения, делается упор на занятия в малых группах (по несколько человек).

Программа «Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности» реализуется очно, в условиях сетевого взаимодействия.



Программа «Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности» предусматривает сетевую форму реализации в соответствии Ст.15 Сетевая форма реализации образовательных программ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» на основе соглашений о сотрудничестве по реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Инжавинском районе Тамбовской области»,

Программа реализуется на базе МБОУ ДО «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга» с привлечением специалистов:

- ТОГБУЗ «Инжавинская центральная районная больница»;
- МБУК «Инжавинский районный краеведческий музей»;
- ТОНД и ПР по Инжавинскому району УНД и ПР ГУМЧС России по Тамбовской области; ПСЧ 19 ФГКУ «ОФПС по Тамбовской области».

Также предусмотрены занятия на базе МБУК «Инжавинский районный краеведческий музей» и ПСЧ 19 ФГКУ ОФПС по Тамбовской области».

Данная форма реализации программы «Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности» позволяет:

1. Использовать в образовательном процессе, помимо материально-технической базы нашего учреждения и материальные ресурсы выше указанных организаций, например:

- краеведческие материалы Инжавинского краеведческого музея: экспонаты, фотографии, лекции, экскурсионные маршруты и т.д.

- медицинские принадлежности: медицинские носилки, шины, медицинскую аптечку и т.д Инжавинской районной больницы;

- экспонаты, пожарную машину, форму и специальное снаряжение пожарников и т.д. пожарно-спасательной части.

2. Привлечь специалистов и работников указанных организаций к образовательной деятельности по программе: медицинская сестра, музейные сотрудники, сотрудники и пожарные.

Разделы и темы учебно-тематического плана программы реализуемые с привлечением специалистов других организаций:

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Привлечённые специалисты
		Всего	Теория	Практика	

1 - й год обучения.

2 раздел. Основы краеведения					
2.1	Родной край, его природные особенности, история	2	0,5	1,5	сотрудники МБУК «Инжавинский районный краеведческий музей».
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев	2	0,5	1,5	
2.4.	Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	0,5	1,5	
		6	1,5	4,5	
4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка					
4.1.	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста	2	0,5	1,5	медицинский работник ТОГБУЗ «Инжавинская центральная районная больница»
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи. Походная медицинская аптечка	6	1	5	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	0,5	1,5	
		10	2	8	
4.6.	Правила поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды	4	1	3	сотрудники ТОНД и ПР, пожарные
		4	1	3	
<i>2 - й год обучения.</i>					

2 раздел. Основы краеведения					
2.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный	2	1	1	сотрудники Инжавинского

	объектов, музеев				краеведческого музея
2.2.	Изучение района путешествия	4	-	4	
2.3.	Общественно – полезная работа в походе	2	0,5	1,5	
		8	1,5	6,5	
4 раздел. Специальная подготовка.					
Основы здорового образа жизни					
4.1.	Основы здорового образа жизни. Гигиена туриста, профилактика инфекционных заболеваний Медицинская аптечка. Лекарственные растения	2	1	1	медицинский работник
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	5	
		10	3	9	
4.4.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	сотрудники ТОНД и ПР, пожарные
		2	1	1	
Итого за два года обучения:		40	10	30	

Формы организации учебного занятия

Используемые формы организации занятий по программе разнообразны: заочные путешествия, встречи с интересными людьми, творческие конкурсы, учебно-тренировочные полевые выходы, тренировки, деловые игры, различные соревнования, экскурсии, походы и т.д.

Технологии, методы и приемы обучения.

Для успешной реализации программы и рационального использования учебного времени на занятиях и во внеурочной деятельности предусмотрено использование:

- Элементов образовательных технологий: проектно-исследовательской, информационно-коммуникационных; проблемного обучения; здоровьесберегающей; событийного туризма; игрового и личностно-ориентированного обучения.

- Активных форм познавательной деятельности: диспут; обсуждение (сообщений, докладов, рефератов); защита проектов; турнир; викторина; мозговая атака; конкурс; эстафета, познавательные игры и т.д.; походы и многодневные полевые мероприятия, как наиболее эффективные формы.

- Методов практико-ориентированной деятельности, максимально способствующих развитию творческой активности и вызывающие повышенный интерес к занятиям: проблемно – исследовательской и экспериментальной деятельности; психологические и игровые методы. Метод проблемного обучения и методику «погружения» детей в проблему, для разрешения которой необходимо самостоятельное, коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок, с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей. Интерактивные методы: дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра, работа в малых группах, моделирование ситуации; кейс метод и т.д.

При взаимодействии педагога с группой на занятиях, особенно во время внеурочных мероприятий, обязательно использование - педагогики сотрудничества.

При организации учебно-воспитательного процесса в группах используется должностно-ролевая система творческого самоуправления и развития самостоятельности

обучающихся. При этом концентрация усилий образовательно – воспитательного и тренировочного процессов идет в четырех основных направлениях: развитие самостоятельности учащихся; морально – волевая подготовка; формирование разносторонне развитой личности; физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма, краеведения и специальной подготовки.

При этом обязательно учитываются принципы организации самостоятельности объединения для успешной реализации данной программы:

- Обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для учащихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- Гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

**Методическое обеспечение программы
1 – й год обучения**

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение ...	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: беседа, деловая игра, учебно-тренировочный поход, встреча с интересными людьми; учебно-тренировочный выход, отчетное мероприятие; соревнования.	Словесные, практической работы, работа с литературой, краеведческих наблюдений, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, написание и обсуждение докладов, рефератов	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Личное и групповое туристское снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи. Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.	Анкетирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д. учебно-тренировочный выход, поход.
2.	Основы краеведения	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; беседа; экскурсия; викторина; турнир; самостоятельной работы. Вид: заочное путешествие; практическая работа;	Словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые методы, наглядный, подготовка и	Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары. Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Учебные наглядные пособия.	Опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания, викторина, наблюдение во время отчетного мероприятия.

		встреча с интересными людьми.	обсуждение докладов, рефератов, презентаций		
3.	Топография и ориентирование	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: практическая работа, спортивные игры, учебно-тренировочный выход, соревнования.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, упражнения, тренировки, графической работы, познавательные игры	Топографические и спортивные карты, калька, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, призмы, секундомер, компостеры. Учебные наглядные пособия.	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, мини-соревнования, наблюдения, Учебно-тренировочный выход.
4.	Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка.	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: деловая игра, практическая работа, эксперимент, спортивные игры, учебно-тренировочный и полевой выходы, соревнования, физические упражнения.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, мозговая атака, конструкторский наглядный, упражнения, тренировки, познавательные игры.	Медицинская аптечка, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших. Мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный, гимнастические маты, скакалки, гантели, секундомер. Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература. Специальное туристское снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки, прусы,	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборах и т.д., соревнования, зачетный учебно-тренировочный полевой выход.

				командные петли. Компас. Подручные средства для изготовления временных жилищ, подачи сигналов бедствия. Учебные наглядные пособия	
5.	Итоговое занятие	Коррекции и контроля знаний	Словесные, практической работы, игровой метод.	Специальное туристское снаряжение для проведения соревнований. Групповое туристское снаряжение для жизни в полевых условиях и личное снаряжение.	Практический отчет в полевых условиях.

2 – й год обучения

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение...	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки (пеший и лыжный туризм)	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: деловая игра, практическая работа, выставка, конкурс, учебно-тренировочный поход, зачетный, учебно-тренировочный выход, отчетное мероприятие; соревнования.	Словесные, практической работы, работа с литературой, проблемного обучения, конструкторский, проектный, психологические, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, написание и обсуждение докладов, рефератов, графической работы, познавательные игры	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Тесты, рефераты. Доклады. Презентации. Личное и групповое туристическое снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи, тенты Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины, жумары, блоки, рукавицы, каски, рации. Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.	Тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д., мнения и высказывания товарищей, учебно-тренировочный выход, зачетный поход.
2.	Основы краеведения.	Тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; конкурс экскурсия;	Словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые	Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары, снаряжение для краеведческой работы. Альбомы, фотографии,	опрос, наблюдение, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические

		самостоятельной работы. Вид: заочное путешествие; практическая работа; встреча с интересными людьми.	методы, наглядный, подготовка и обсуждение докладов, рефератов, презентаций	слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран, рефераты, доклады, презентации Учебные наглядные пособия. .	краеведческие задания, проведение экскурсии.
3.	Топография и ориентирование	Тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. вид: деловая игра, практическая работа, спортивные игры, учебно- тренировочный выход, соревнования	Словесные, работа с литературой, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, проектный, упражнения, тренировки, графической работы, познавательные игры	Топографические и спортивные карты, калька, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, призмы, секундомер, компостеры, тесты. Учебные наглядные пособия.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, сборах и т.д., учебно-тренировочный полевой выход, соревнования.
4.	Специальная подготовка. Основы здорового образа жизни.	Тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: деловые игры, практическая работа, учебно-тренировочный выход, поход, соревнования.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, конструкторский, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, мозговая атака	Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, медицинская аптечка, специальная литература, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших. Мячи, гранаты, гимнастические маты, лыжи, секундомер. Учебные наглядные пособия. Документация по организации и проведению соревнований.	тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения за обучающимися, высказывания и мнения товарищей. Учебно-тренировочный полевой выход, сдача спортивных нормативов, зачетный учебно-

				<p>Специальная литература. Специальное туристическое снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки, прусы, командные петли. Компас, секундомер, аптечка, аварийный набор, ремнабор. Подручные средства для изготовления временных жилищ, одежды и обуви, подачи сигналов бедствия. Походное общественное снаряжение.</p>	тренировочный выход, поход, соревнования
5.	Итоговое занятие	Коррекции и контроля знаний	Словесные, практической работы, игровой метод.	Специальное туристское снаряжение для проведения соревнований. Групповое туристское снаряжение для жизни в полевых условиях и личное снаряжение.	Практический отчет в полевых условиях.

**Календарно-учебный график
1 – й год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов		Форма проведения занятия	Форма контроля
	по плану	фактически		теория	практика		
1			Введение в программу. Туризм. Виды туризма. История его развития. Движение «Школа безопасности». Входная диагностика	2	-	Рассказ - беседа	Беседа, анкетирование
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного) 62 ч.							
1 1.1.1			Личное туристское снаряжение для летнего и зимнего походов	0,5	1,5	Учебное практическое занятие в классе	Опрос Контрольные практические задания
2 1.1.2			Групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов	-	2	Учебное практическое занятие в классе	Опрос Контрольные практические задания
3 1.2.1			Привалы и ночлеги в летнем походе	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
4 1.2.2			Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря в летний период	-	2	Учебно-тренировочный выход	Практическая работа на местности Наблюдение
5			Привалы и ночлеги в зимнем	0,5	2	Учебное практическое	Беседа

1.2.3			походе			занятие на местности	Контрольные практические задания
6 1.2.4			Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря в зимний период	-	2	Учебно-тренировочный выход	Практическая работа на местности Наблюдение
7 1.2.3			Типы костров, их назначение и разведение. Техника безопасности при бивуачных работах	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
8 1.3.1			План подготовки похода и его реализация	0,5	1	Учебное занятие в классе. Деловая игра	Беседа Наблюдение
9 1.3.2			Выбор маршрута похода. Знакомство с районном путешествия.	0,5	1	Учебное занятие в классе. Работа с информационными источниками	Защита рефератов, презентаций
10 1.3.3			Разработка маршрута похода. Составление плана – графика движения	-	2	Учебное занятие в классе	Беседа Контрольные практические задания
11 1.3.4			Подготовка личного и группового снаряжения к походу	-	2	Самостоятельная практическая работа в классе	Наблюдение беседа
12 1.4.1			Организация питания в летнем и зимнем походах. Приготовление пищи на костре.	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Наблюдение
13 1.4.2			Составление меню, списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов	-	2	Учебное практическое занятие в классе	Беседа Контрольные письменные и практические задания
14 1.5.1			Должности и обязанности в туристической группе	2	-	Учебное занятие в классе. Деловая игра	Опрос Наблюдение

15 1.6.1			Порядок движения в летнем походе. Техника движения по дорогам и тропам	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Наблюдение
16 1.6.2			Техника движения по пересечённой местности и склонам	0,5	1,5	Учебно-тренировочный выход	Контрольные практические упражнения Наблюдение
17 1.6.3			Техника движения в лесу и по заболоченной местности	0,5	1,5	Учебно-тренировочный выход	Контрольные практические упражнения Наблюдение
18 1.6.4			Особенности движения в зимнем походе. Основные ходы на лыжах с рюкзаком.	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Контрольные практические упражнения Наблюдение
19 1.6.5			Тропление лыжни. Спуск с торможением. Преодоление завала	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольные практические упражнения Наблюдение
20 1.6.6			Техника подъёма на лыжах.	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольные практические упражнения Наблюдение
21 1.7.1			Техника безопасности в туристских походах, на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях. Самостраховка.	0,5	1,5	Учебное занятие в классе и на местности	Опрос, беседа Практические приёмы Наблюдение
22 1.8.1			Составление отчёта о туристическом походе	0,5	1,5	Самостоятельная практическая работа в классе	Отчё о походе
23			Итоги похода	-	2	Отчётное занятие	Обсуждение похода

1.8.2							Выставка
24 1.9.1			Туристические слёты и соревнования	2	-	Учебное занятие в классе	Опрос, беседа
25 1.9.2			Техника вязания туристических узлов: вспомогательных и для страховки	-	2	Учебно-тренировочное занятие в классе	Контрольные упражнения
26 1.9.3			Техника вязания туристических узлов для связывания верёвок и для закрепления на опоре	-	2	Учебно-тренировочное занятие в классе	Контрольные упражнения
27 1.9.4			Организация самостраховки и специальное туристическое снаряжение	-	2	Учебно-тренировочное занятие в классе	Опрос Контрольные приёмы – упражнения Наблюдение
28 1.9.5			Техника преодоления с самостраховкой этапов: переправа по бревну, по параллельным перилам, условной пропасти с помощью маятника.	-	2	Учебно-тренировочное занятие на местности	Контрольные упражнения Наблюдение
29 1.9.6			Техника преодоления с самостраховкой этапов: спуск и подъём на схватывающем узле, навесной переправы. Преодоление условного болота по кочкам и жердям	-	2	Учебно-тренировочное занятие на местности	Контрольные упражнения Наблюдение
30 1.9.7			Техника и тактика преодоления туристической полосы препятствий	-	2	Соревнования	Итоги соревнований
2 раздел. Основы краеведения, 12 ч.							
31 2.1			Родной край, его природные особенности, история	0,5	1,5	Заочное путешествие	Опрос, викторина
32			Туристские возможности родного	0,5	1,5	Экскурсия	Беседа

2.2.			края, обзор экскурсионный объектов, музеев			Встреча с интересными людьми	
33 2.3.1			Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода	1	1	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
34 2.3.2			Подготовка рефератов и презентаций о районе похода	-	2	Самостоятельная работа	Наблюдение
35 2.3.3			Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	0,5	1.5	Рассказ - беседа	Контрольно-практические задания
36 2.4			Защита рефератов и презентаций о районе похода	-	2	Отчётное занятие	Защита и обсуждение рефератов и презентаций
3 раздел. Топография и ориентирование, 30 ч.							
37 3.1.			Понятие о топографической и спортивной картах	0,5	1.5	Учебное занятие в классе	Практические задания по карте
38 3.2.1			Условные знаки и их классификация по группам	0,2	1,8	Учебное практическое занятие в классе	Топографический диктант
39 3.2.2			Рельеф. Способы его изображения на картах	0.3	1,7	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания игры
40 3.2.3			Характеристика местности по рельефу	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Письменные задания
41 3.3.1			Ориентирование по горизонту. Азимут	0,3	1.7	Учебное занятие в классе	Контрольно-практические задания
42 3.3.2			Измерение азимутов на карте. Азимутальный треугольник	0,2	1,8	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания на местности
43 3.4.1			Компас. Четыре действия с компасом	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в классе	Практические упражнения
44 3.4.2			Движение по азимуту	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания на местности
45			Измерение расстояний	0,5	1.5	Учебное практическое	Практические

3.5.						занятие в классе	упражнения
46 3.6.1			Ориентирование по карте в походе	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в классе	Практические упражнения
47 3.6.2			Легенда. Движение по Легенде	0,5	1.5	Учебно – тренировочный выход.	Практические задания и упражнения. Соревнования
48 3.6.3			Разработка маршрута похода по карте	-	2	Практическое занятие в классе	Наблюдение. Контрольные практические задания
49 3.7.1			Ориентирование по местным предметам.	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в классе	Практические задания
50 3.7.2			Ориентирование по небесным светилам	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
51 3.7.3			Действия в случае потери ориентировки	0,5	1.5	Учебно – тренировочный выход.	Практическое задание Наблюдение.
4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка							
52 4.1			Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста	0,5	1.5	Учебное занятие в классе	Тестирование. Комплекс гимнастических упражнений
53 4.2.1			Походная медицинская аптечка Способы обеззараживания воды	0,3	1.7	Учебное практическое занятие в классе	Опрос. Практическое задание
54 4.2.2			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах, простудных заболеваниях и пищевых отравлениях	0,2	1,8	Учебное практическое занятие в классе	Практические контрольные упражнения
55 4.2.3			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи утопающему, при укусе насекомых и пресмыкающихся	-	2	Учебное практическое занятие в классе	Практические контрольные упражнения

56 4.3.1			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя	0,3	1,7	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
57 4.3.2			Изготовление носилок, волокуши из лыж. Приемы транспортировки на них пострадавшего	0,2	1,8	Учебно-тренировочный выход.	Практические задания Наблюдение.
58 4.4.1			Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения для рук, ног и плечевого пояса	-	2		Контрольные физические упражнения
59 4.4.2			Лёгкая атлетика – бег	-	2	Соревнования	Итоги соревнований
60 4.4.3			Лёгкая атлетика – прыжки в длину, метание. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, реакции.	-	2	Соревнования Спортивные игры	Итоги соревнований Наблюдение
61 4.5			Экстремальные ситуации в природной среде Опасности в туризме	1	1	Учебное занятие в классе	Беседа, тестирование
62 4.6.1			Правила поведения в общении с природой и животным миром	0,5	1,5	Учебное занятие в классе	Беседа Тестирование
63 4.6.2			Правила поведения на замёрзших водоёмах	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
64 4.6.3			Помощь людям в экстремальных ситуациях на замёрзших водоёмах	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
65 4.6.4			Действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
66 4.6.5			Действия при попадании в экстремальную ситуацию в	-	2	Учебно – тренировочный выход.	Смоделированная ситуация

			природной среде				Наблюдение
67 4.7.1			Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	1	1	Учебное занятие в классе	Беседа. Опрос
68 4.7.2			Полоса препятствий соревнований «Школа безопасности»	-	2	Соревнования	Итоги соревнований
69 4.7.3			Поисково-спасательные работы	-	2	Зачётный учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
70 - 71 5.1			Итоговый контроль	-	4	Итоговое занятие	Практический отчет в полевых условиях.

**Календарно учебный график
2 – й год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов		Форма проведения занятия	Форма контроля
	по плану	фактически		теория	практика		
1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного) 60 ч.							
1 1.1.			Туризм и «Школа безопасности», как основа безопасной жизнедеятельности	2	-	Рассказ - беседа	Беседа, анкетирование
2 1.2			Личное и групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего	0,5	1,5	Практическое занятие в классе	Контрольные практические задания

			похода				Наблюдение
3 1.3.1			Организация туристического быта в различных природных условиях Разведение костра в экстремальных условиях	0,5	1,5	Учебное практическое тренировочное занятие на местности	Опрос. Контрольные практические задания
4 1.3.2			Выбор места бивуака. Развёртывание и свёртывание лагеря в летний период	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Результат самостоятельной работы Наблюдение
5 1.3.3			Выбор места бивуака. Развёртывание и свёртывание лагеря в зимнем походе	0,5	2	Учебно-тренировочный выход.	Результат самостоятельной работы Наблюдение
6 1.4.1			Самостоятельная разработка маршрута путешествия	-	2	Самостоятельная практическая работа в классе	Результат самостоятельной работы Наблюдение
7 1.4.2			Маршрутная документация Подготовка похода по должностям	0,5	1,5	Консультации. Самостоятельная практическая работа в классе	Результат самостоятельной работы Наблюдение
8 1.4.3			Презентация предстоящего похода Подготовка снаряжения к походу			Деловая игра Самостоятельная практическая работа	Защита презентации Наблюдение
9 1.5.1			Организация питания в многодневном летнем походе	-	2	Самостоятельная практическая работа в классе	Контрольная работа Наблюдение
10 1.5.2			Организация питания в многодневном зимнем походе	-	2	Самостоятельная практическая работа в классе	Контрольная работа Наблюдение
11 1.5.3			Приготовление пищи на костре	-	2	Самостоятельная практическая работа на местности	Наблюдение Результат самостоятельной работы

12 1.6.1			Должностные обязанности в туристической группе	1	1	Учебное занятие	Опрос Беседа
13. 14 1.6.2 1.6.3			Должностные обязанности в туристической группе во время путешествия	-	4	Зачётный учебно-тренировочный поход. Консультации	Наблюдение и контроль за выполнением обязанностей по должностям
15 1.7.1			Составление отчёта о туристическом походе Ремонт туристического снаряжения	-	2	Самостоятельная практическая работа в классе	Наблюдение
16 1.7.2			Отчёт о туристическом походе	-	2	Отчётное занятие	Обсуждение итогов похода. Выставка Презентация
17 1.8.1			Специальное туристическое снаряжение. Виды страховки. Техника вязания узлов	0,2	1,8	Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Контрольные практические упражнения
18 1.8.2			Техника преодоления препятствий с сопровождением	0,2	1,8	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
19 1.8.3			Техника преодоления препятствий с нижней и верхней страховкой	0,2	1,8	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
20 1.8.4			Техника преодоления препятствий с самонаведением перил	0,2	1,8	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
21 1.8.5			Техника самонаведения навесной переправы, её преодоление	0,2	1,8	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения

							Наблюдение
22 1.9.1			Понятие о тактике в туристических походах. Техника и тактика преодоления препятствий	0,6	1,5	Учебное занятие Деловая игра	Опрос Беседа Наблюдение
23 1.9.2			Тактика и техника преодоления спусков, подъёмов с само и командной страховкой	0,1	0,9	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
24 1.9.3			Тактика и техника преодоления оврагов с само и командной страховкой	0,1	0,9	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
25 1.9.4			Тактика и техника преодоления водоёмов с само и командной страховкой	0,1	0,9	Учебно-практическое занятие	Контрольные практические упражнения Наблюдение
26 1.9.5			Тактика и техника преодоления естественных препятствий на лыжах	0,1	0,9	Учебно-практическое занятие на местности	Контрольные практические упражнения Наблюдение
27 1.10			Обеспечение безопасности в туристическом походе и на занятиях. Правила дорожного движения	1	1	Учебное занятие	Опрос Контрольная работа
28 1.11.1			Туристические слёты и соревнования	-	2	Учебное занятие	Опрос Беседа
29 1.11.2			Подготовка к участию в туристических соревнованиях	-	2	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения
30 1.11.3			Постановка этапов туристической полосы препятствий. Работа в качестве судей.	-	2	Учебно-практическое занятие	Практические задания Наблюдение

			Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев				
2 раздел. Основы краеведения, 8 ч.							
31 2.1			Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев	1	1	Экскурсия	Викторина
32 2.2.			Изучение краеведческой составляющей района путешествия	-	2	Самостоятельная практическая работа	Защита и обсуждение рефератов и презентаций
33 2.3.1			Сбор и обработка краеведческого материала	-	2	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
34 2.3.2			Общественно – полезная работа в походе	0,5	1.5	Учебное практическое занятие	Контрольно-практические задания
3 раздел. Топография и ориентирование, 28 ч.							
35 3.1.			Топографическая и спортивная карты.	0,5	1.5	Учебно-практическое занятие в классе	Контрольные письменные задания и упражнения по карте
36 3.2.1			Работа с компасом и картой. Движение по азимуту	1	1	Учебно-тренировочное занятие на местности	Контрольные упражнения
37 3.2.2			Прохождение азимутальных дистанций	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Соревнование Наблюдение
38 3.3.1			Измерение расстояний на карте и местности	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Практические упражнения
39 3.3.2			Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Практические упражнения
40 3.4.1			Ориентирование в походе с помощью карты, схем маршрута в различных природных условиях	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения на местности
41			Движение по «Легенде»	0,5	1,5	Учебно-тренировочный	Контрольные

3.4.2						выход	практические задания
42 3.4.3			Ориентирование по спортивной карте	0,5	1.5	Учебное практическое занятие на местности	Контрольные практические задания Соревнования.
43 3.5.1			Ориентирование по местным предметам и небесным светилам	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
44 3.5.2			Алгоритм действий по восстановлению места нахождения	0,5	1.5	Учебное практическое занятие	Практические задания Тестирование Опрос
45 3.5.3			Действия в случае потери ориентировки	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
46 3.6.1			Соревнования по спортивному ориентированию. Соревнования на маркированной трассе	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Практические задания
47 3.6.2			Соревнования по выбору, их разновидности	0,5	1.5	Учебное практическое занятие на местности	Соревнования Наблюдение
48 3.6.3			Соревнования в заданном направлении	0,5	1.5	Учебное практическое занятие на местности	Соревнования Наблюдение
4 раздел. Специальная подготовка. Основы здорового образа жизни, 42 ч.							
49 4.1			Основы здорового образа жизни. Гигиена, профилактика инфекционных заболеваний Медицинская аптечка. Лекарственные растения	1	1	Учебное практическое занятие в классе	Тестирование. Практические задания
50 4.2.1			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах в летних и зимних походах	0,5	1,5	Учебное практическое занятие в классе	Практические упражнения Наблюдение
51			Основные способы бинтования и	0,5	1.5	Учебное практическое	Практические

4.2.2			наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца			занятие в классе	упражнения Наблюдение
52 4.3.1			Изготовление различных средств для транспортировки пострадавшего	0,5	1.5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение
53 4.3.2			Виды и приемы транспортировки пострадавшего	0,5	1,5	Учебно-тренировочный выход.	Деловая игра Наблюдение.
54 4.4			Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	1	1	Учебное занятие	Опрос тестирование
55 4.5.1			Обеспечение безопасности автономного существования в зимних условиях	0,5	1.5	Учебно-тренировочное занятие на местности	Практические задания Наблюдение
56 4.5.2			Оказание медицинской помощи и транспортировка пострадавшего в зимних условиях	-	2	Учебно-тренировочный выход	Смоделированная ситуация Наблюдение
57 4.6			Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	1	Учебное занятие в классе	Психологический тренинг
58 4.7.1			Ориентирование и сохранение движения группы без компаса и карты	0,5	1.5	Учебное практическое занятие	Опрос Тестирование Практические задания
59 4.7.2			Действия в случае отставания от группы	0,5	1.5	Учебно-тренировочное занятие на местности	Смоделированная ситуация Наблюдение
60 4.8.1			Изготовление временных укрытий в летний период	-	2	Учебно-тренировочное занятие на местности	Практические задания Наблюдение
61 4.8.2			Изготовление временных укрытий в зимний период	-	2	Учебно-тренировочное занятие на местности	Практические задания Наблюдение
62			Организация поисковых работ	0,5	1,5	Учебно-тренировочный	Практические задания

4.9.1			силами группы			выход.	Наблюдение
63 4.9.2			Действия группы при несчастном случае	0,5	1,5	Учебно-тренировочное занятие на местности	Практические задания Наблюдение
64 4.9.3			<i>Поисково-спасательные работы</i>	0	2	Зачётный учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
65 4.10			Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	-	2	Учебное практическое занятие	Самостоятельная работа Наблюдение
66 4.11.1			Отработка технических приёмов преодоления водных преград	-	2	Учебно-тренировочное занятие	Смоделированная ситуация Наблюдение
67 4.11.2			Отработка технических приёмов преодоления спусков и подъёмов с самонаведением и снятием перил	-	2	Учебно-тренировочное занятие	Смоделированная ситуация Наблюдение
68 4.11.3			Отработка технических приёмов организации навесной переправы и её снятие	-	2	Учебно-тренировочное занятие	Смоделированная ситуация Наблюдение
69 4.11.4			Техника транспортировки пострадавшего по навесной переправе	-	2	Учебно-тренировочное занятие	Смоделированная ситуация Наблюдение
70-72 5.1			Итоговый контроль	-	6	Итоговое занятие	Практический отчет в полевых условиях.

Список используемых источников

для педагога

- Боленко С.В. Школа выживания. Часть 1. - М.: Мосгорпечать, 1992. – 137 с.
Боленко С. Школа выживания. Часть 2. - М.: Мосгорпечать, 1994. – 148 с.
Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦ ДЮТик, 2007. – 223 с.
Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995. – 269 с.
Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации - М.: Армада–пресс, 2001. – 384 с.
Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО, 2004 – 480 с.
Ильичев А.А. Зимняя аварийная ситуация. М.: МГЦТК «Дорога», 1991. – 97 с.
Константинов Ю.С., В.М. Куликов Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002.- 152 с.
Константинов Ю.С., В.М. Куликов Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик, 2006 .- 208 с.
Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик, 2006. - 292 с.
Калошина Н.В. Спортивный туризм: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 199. –144 с.
Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТ РФ, 1998. – 182 с.

для обучающихся

- Боленко С.В. Школа выживания. Часть 1. - М.: Мосгорпечать, 1992. – 137 с.
Боленко С. Школа выживания. Часть 2. - М.: Мосгорпечать, 1994. – 148 с.
Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦ ДЮТик, 2007. – 223 с.
Вакса О. Твоя безопасность. Все, что должны знать мальчишки. – М.:2004. – 110 с.
Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995. – 269 с.
Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации - М.: Армада–пресс, 2001. – 384 с.
Елисеев А.М. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях. – М.: Комитет по телекоммуникациям и средствам массовой информации, 2006. – 139 с.
Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО, 2004 – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ
Сводные показатели оценки результативности
освоения программы обучающимися.

1 – й год обучения

_____ учебный год

численность учащихся -

№	Показатели	Уровень знаний, умений и навыков	
I. Туристско - краеведческая подготовка			
1.	1.1. Владение специальной терминологией 1.2. Теоретические знания 1.3. Практические умения и навыки по т.к. подготовке. 1.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением. 1.5. Творческие навыки по его применению и усовершенствованию	низкий _____ средний _____ высокий _____	
II. Топография и ориентирование			
2.	2.1. Владение специальной терминологией 2.2. Теоретические знания 2.3. Практические умения и навыки по ориентированию. 2.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
III. Доврачебная подготовка			
3.	3.1. Владение специальной терминологией 3.2. Теоретические знания 3.3. Практические умения и навыки по доврачебной подготовке. 3.4. Владение специальным снаряжением, оборудованием и оснащением.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
Уровень усвоения			
Теория	Практика	общий уровень усвоения	Творческие навыки
низкий _____	низкий _____	низкий _____	низкий _____
средний _____	средний _____	средний _____	средний _____
высокий _____	высокий _____	высокий _____	высокий _____
IV. Физической подготовка			
4.	Сдача спортивных нормативов 4.1. Силовые упражнения (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) 4.2. Бег на короткие и длинные дистанции. 4.3. Метание мяча, гранаты 4.4. Плавание	низкий _____ средний _____ высокий _____	

	4.5. Прыжки в длину	
V. Специальная и социально – психологическая подготовка		
5.	5.1. Адаптация в природной среде	низкий _____ средний _____ высокий _____
	5.2. Поведение в экстремальных ситуациях	низкий _____ средний _____ высокий _____
	5.3. Психосоциальные компетенции (адаптация в социальной среде)	низкий _____ средний _____ высокий _____
	5.4. Общий уровень адаптации в природной и социальной среде	низкий _____ средний _____ высокий _____
VI. Участие в спортивных туристских мероприятиях, по «Школе безопасности» и в походах		
6.	Результативность участия в мероприятиях 6.1. Соревнования 6.2. Походы 6.3. Творческие конкурсы	низкий _____ средний _____ высокий _____
Общий уровень усвоения программного материала		
	низкий _____, _____%	
	средний _____, _____%	
	высокий _____, _____%	

Педагог _____

**Сводные показатели оценки результативности
освоения программы обучающимися.**

2 - й год обучения

_____ учебный год

численность обучающихся -

№	Показатели	Уровень знаний, умений и навыков	
I. Туристско - краеведческая подготовка			
1.	1.1. Владение специальной терминологией 1.2. Теоретические знания 1.3. Практические умения и навыки по т.к. подготовке. 1.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением. 1.5. Творческие навыки.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
II. Топография и ориентирование			
2.	2.1. Владение специальной терминологией 2.2. Теоретические знания 2.3. Практические умения и навыки по ориентированию. Творческие навыки. 2.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
III. Доврачебная подготовка			
3.	3.1. Владение специальной терминологией 3.2. Теоретические знания 3.3. Практические умения и навыки по доврачебной подготовке. 3.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
IV. Специальная подготовка			
4.	4.1. Владение специальной терминологией 4.2. Теоретические знания 4.3. Практические умения и навыки по специальной подготовке. 4.4. Владение специальным снаряжением оборудованием и оснащением. 4.5. Творческие навыки.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
Уровень усвоения			
Теория	Практика	общий уровень освоения	Творческие навыки
низкий _____	низкий _____	низкий _____	низкий _____
средний _____	средний _____	средний _____	средний _____
высокий _____	высокий _____	высокий _____	высокий _____
V. Физической подготовки			
5.	. Сдача спортивных нормативов 5.1. Силовые упражнения (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	низкий _____	

	5.2. Бег на короткие и длинные дистанции. 5.3. Метание мяча, гранаты 5.4. Плавание 5.5. Прыжки в длину	средний _____ высокий _____
VI. Социально – психологическая подготовка		
6.	6.1. Адаптация в природной среде	низкий _____ средний _____ высокий _____
	6.2. Психосоциальные компетенции (адаптация в социальной среде)	низкий _____ средний _____ высокий _____
	6.3. Общий уровень адаптации в природной и социальной среде	низкий _____ средний _____ высокий _____
VII. Участие в спортивных туристских мероприятиях, по «Школе безопасности» и в походах		
7.	Результативность участия в мероприятиях 7.1. Соревнования 7.2. Походы 7.3. Творческие конкурсы	низкий _____ средний _____ высокий _____
Общий уровень освоения программного материала		
низкий _____, _____% средний _____, _____% высокий _____, _____%		

Педагог _____

**Оценка динамики личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уров-ь ыраженности	Методы диагностики
1.Организационно-волевые качества 1.1.Терпение 1.2.Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени Способность активно побуждать себя к практическим действиям Умение контролировать свои поступки	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие - волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребенком - всегда самим ребенком - постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	низкий средний высо-й низкий средний высо-й низкий средний высо-й	Наблюдение
2.Ориентационные качества 2.1..Самооценка 2.2.Интерес к занятиям 2.3.Творческий потенциал (способности)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы Креативность в выполнении творческих работ	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная) - интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается самим ребенком. - начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	низкий средний высо-й низкий средний высо-й низкий средний высо-й	Тестирование Анкетирование Анкетирование
3.Поведенческие качества 3.1.Тип сотрудничества. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	низкий средний высо-й	Наблюдение

**Протокол результатов
промежуточной аттестации обучающихся
туристско-краеведческого объединения
«Пешеходный туризм с элементами школы безопасности»
_____ учебного года**

Фамилия, имя, отчество педагога дополнительного образования: _____
 Группа _____ Год обучения _____ Дата проведения _____
 Форма проведения _____
 Форма оценки результатов _____
 Члены аттестационной комиссии _____

Результаты итоговой аттестации

№п/п	Фамилия, имя учащихся	год обучения	содержание аттестации	итоговая оценка
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

По результатам промежуточной аттестации _____ обучающиеся переведены на следующий этап (год) обучения, _____ обучающихся оставлены для продолжения обучения на том же этапе (году).

Подпись педагога _____
 Подпись членов аттестационной комиссии _____, _____, _____

Методика проведения итоговой аттестации обучающихся.

Форма проведения. Проводится в форме творческого отчета, в полевых условиях с ночлегом.

Время проведения. Июль

Место проведения. Мероприятие проводится на берегу реки Ворона, в лесном массиве.

Длительность мероприятия. Мероприятие проходит приблизительно 6 часов, проводится в течение дня - частями, с перерывами на приготовление пищи, обед, ужин, купание, уборку бивуака и т.д.

Участники мероприятия. Обучающиеся объединения (аттестуемые), старшие обучающиеся, педагог, члены аттестационной комиссии, гости – выпускники объединения.

Содержание и структура мероприятия. Мероприятие состоит из пяти частей:

I часть. Сдача спортивных нормативов: по плаванию, силовым упражнениям, бегу, прыжкам, метанию гранаты. Проводится после обустройства бивуака. (1 час - 12.00 – 13.00 ч.).

II часть. Результаты обучения за год. (1.5 час – 15.00 – 16.30 ч.)

2.1. Обсуждение результативности обучения каждого обучающегося за прошедший год. (по показателям оценки результативности освоения программы обучающимися за текущий учебный год).

2.2. Мнения, отзывы о каждом аттестуемом обучающемся.

В обсуждениях принимают участие сами ребята, педагог, выпускники объединения и старшие обучающиеся.

III часть. Игра – соревнование «Испытай себя» (2 часа - 18.30 – 20.30)

Задача группы ребят, проходящих испытания, в игре – соревнованиях:

Пройти заданный маршрут, за определенное время и найти «клад», по пути преодолевая естественные и искусственные препятствия и выполняя задания.

Маршрут игры проложен по пересеченной местности и обозначен на спортивной карте, по принципу спортивного ориентирования в заданном направлении. На контрольных пунктах маршрута группа преодолевает препятствия и выполняет задания. Последнее задание на маршруте – найти «клад» (по принципу азимутального хода). Клад – это удостоверения о присвоении Почетных званий в нашем объединении.

Судьи на контрольных пунктах – старшие обучающиеся и выпускники.

IV часть. «Посвящение». (0,5 часа. 21.00 – 21.30 ч.).

Церемонию посвящения проводят выпускники объединения. Сценарии этого действия они составляют сами, но обязательно в нем присутствует: совместное произношение Закон туристов нашей группы; Клятвы; вручение документов – Почетных званий.

Почетные звания в нашем объединении: «Чайник», присваивается после первого года обучения; «Бродяга», после второго года.

У часть. Вечер песен и воспоминаний у костра. (1 час. – 21.30 – 22.30)

У вечернего костра все участники мероприятия вспоминают о прошедших соревнованиях, походах и естественно поют песни под гитару.

Рекомендации:

- данное мероприятие готовиться заранее. Просматривается и выбирается местность для его проведения, составляется маршрут игры - соревнований, готовятся задания, документы, необходимое снаряжение;
- мероприятие желательно проводить после участия обучающихся в областном туристическом слете школьников и зачетном летнем походе;
- для проведения мероприятия привлекаются старшие обучающиеся и обязательно выпускники объединения. С ними обговаривается само мероприятие и время его проведения;
- выполнение заданий на маршруте игры – соревнований должны предусматривать необходимость проявления обучающимися не только навыки и умения по туристической технике, силу, ловкость, выносливость, смекалку, а главное: сплоченность, дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, готовность придти на помощь и другие нравственные, человеческие качества;
- аттестационные протоколы заполняются во время проведения второй части мероприятия.

Приложение №5

Глоссарий

Специальное туристическое снаряжение и технические приемы

Блок — приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Беседка - система из лент, предназначенная для организации самостраховки участников.

Верхняя страховка - это когда страховочная веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки находится не ниже груди страхуемого.

Вспомогательные веревки – веревки той же конструкции, что и основные, диаметром от 6 мм.

Грудная обвязка – система из лент, предназначена для организации самостраховки участников.

Жумар - это разъемное соединительное звено используемое в качестве вспомогательного средства при движении по вертикальным перилам.

Карабин — это разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапецеидальной и другой формы. Используется как элемент

крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами туристского снаряжения. Изготавливаются карабины из высокопрочных легированных сталей, титановых и дюралюминиевых сплавов и снабжаются специальными замками-защелками с муфтами, предохраняющими их от случайного размыкания.

Нижняя страховка — это когда страховочная веревка подходит к участнику снизу

Основные (рабочие) веревки – плетенные веревки, состоящие из сердцевины сложной конструкции из синтетических прядей, окруженной защитной оплеткой. Должны быть диаметром не менее 10 мм, не иметь заводского брака, повреждений, оплетки и прядей. Применяются для всех видов перил, организации всех видов страховки.

Опорные петли – петли из основной веревки, диаметром не менее 10 мм., используются для удержания натянутых веревок (перила на бревне, навесные переправы), для крепления веревок, организации страховочных пунктов и др.

Перила — это основные веревки, используемые для преодоления препятствий. Они могут быть вертикальными (наклонными) или горизонтальными.

Полиспаг - система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Страховка — это набор приемов, обеспечивающих задержание туриста при срыве на сложном участке

Самостраховка — это набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне.

Сопровождение - осуществляется при навесной переправе и переправах с перильной страховкой и служит для экстренного вытягивания потерявшего способность самостоятельного передвижения участника на берег.

Страховочная система – система, конструктивно связанная грудная обвязка и беседка. Предназначена для организации самостраховки участников.

«Усы» самостраховки – свободные концы блокировочной веревки диаметром не менее 10 мм., на концах которых завязаны узлы «восьмерка» или «проводник». Используются преимущественно для самостраховки.

Литература

- Боленко С.В. Школа выживания. Часть 1. - М.: Мосгорпечать, 1992. – 137 с.
- Боленко С. Школа выживания. Часть 2. - М.: Мосгорпечать, 1994. – 148 с.
- Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦ ДЮТик, 2007. – 223 с.
- Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995. – 269 с.
- Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации - М.: Армада-пресс, 2001. – 384 с.
- Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО, 2004 – 480 с.
- Ильичев А.А. Зимняя аварийная ситуация. М.: МГЦТК «Дорога», 1991. – 97 с.
- Константинов Ю.С., В.М. Куликов Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002.- 152 с.
- Константинов Ю.С., В.М. Куликов Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик, 2006. - 208 с.
- Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТик, 2006. - 292 с.
- Калошина Н.В. Спортивный туризм: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 199. –144 с.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТ РФ, 1998. – 182 с.

Нормативные документы РФ

Методические рекомендации по техническому обеспечению сохранности музейных и библиотечных фондов. Экспозиционное оборудование.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №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 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».