

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
педагогического совета
МБУДО «ДДК им.А.П.Бринского»
от 28 августа 2020 г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
директор _____ И. Багиева



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
секции «Школа выживания»**

Возраст обучающихся: с 12 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Макаров О.И.

Педагог дополнительного
образования

г.Нижний Новгород, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально-экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других. Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеобразовательная) программа имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа способствует раскрытию индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладению туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Программа является типовой, так как она разработана на основе методических рекомендаций, разработанных В.Г.Варламовым, и положений об организации и условиях проведения соревнований «Школа выживания».

Цель:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического уровня, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи программы

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности;- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Разви

вающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа обучения рассчитана на 2 года обучения по 72 часа каждый год. Всего 144 часа на весь период обучения.

Формы обучения и виды занятий.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Обучение в секции очное, групповое.

Режим занятий.

Режим работы туристской группы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков, как правило, группа собирается на занятия один раз в неделю в определенные день и час. В среднем, один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

Адресат

Группа комплектуется из ребят 12-15 лет, мальчиков и девочек, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом и прошедших физическую подготовку за 3 года обучения в секции ушу. Количество обучающихся в группе- 10-15 человек.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- ***дидактический рассказ*** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- ***описание*** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- ***объяснение*** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **разбор** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- **лекция** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Учебный план первого года занятий предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма: сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода учащимся должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе Программы— в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных турист.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа первого (второго) года занятий учебной группы рассчитана на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, подготовку походов, проведение походов и подведение их итогов.

Закончив первый год обучения, учащийся должен:

знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив второй год обучения, учащийся должен:

знать:

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;

уметь:

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

Планируемые результаты

Образовательные результаты:

- Знать и владеть основным навыками пешеходного туризма;
Знать различные методы физической подготовки.
Уметь организовать и провести однодневный и двухдневный поход
- Знать технику безопасности проведения похода;
- Знать основы здорового образа жизни.
Иметь представление об анатомии и гигиене человека;

Воспитательные результаты:

- Иметь устойчивый интерес к занятиям туризмом, ведению здорового образа жизни и заботы о своём здоровье:
- Развитие у воспитанников силы воли, уверенности в себе, честности, открытости, толерантности;
- Умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения в коллективе сверстников, уважительные отношения со старшими, развить чувство взаимопомощи.
- Проявление трудолюбия и добросовестности в тренировочном процессе и повседневной жизни.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств обучающихся: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости;
- Умение у воспитанников адекватно оценивать свои поступки;
- Умение хорошо коммуницировать;

Работа с родителями. Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый

родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. *Критерий успешности* определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы. Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального роста. После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должно стать получение грамот и памятных призов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план первого года занятий предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№п/ п	Наименование разделов/ тем	Количество часов			Формы и методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	2	1	1	
1.1	Беседа о туризме, значение туризма		1	1	
2	Ориентирование на местности	12	6	6	
2.1	Карта	4	2	2	
2.2	Компас	4	2	2	
2.3	Способы ориентирования по местным признакам	4	2	2	

3	Техника пешеходного туризма	9	3	6	
3.1	Движение по тропам, болотам, чащам, осыпям, моренам.	3	1	2	
3.2	Основные приемы страховки. Узлы и веревки. Карабины	3	1	2	
3.3	Правила прохождения технических этапов полосы препятствий.	3	1	2	
4	Материально-техническая база походов	8	4	4	
4.1	Снаряжение.	2	1	1	
4.2	Костровое оборудование	2	1	1	
4.3	Организация питания в походах .	4	2	2	
5	Основы мед. подготовки	9	6	3	
5.1	Гигиена туриста в походе.	3	1	2	
5.2	Первая помощь	6	3	3	
6	Подготовка походов	7	4	3	
6.1	Как правильно организовать поход	5	3	2	
6.2	Контрольные сборы.	2	1	1	
7	3 однодневных похода	24		24	
7.1	преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений;	8		8	
7.2	организация быта в полевых условиях	8		8	
7.3	ориентирование на местности	8		8	
8	Подведение итогов	1	0.5	0.5	
	ИТОГО	72	30	42	

Содержание тем программы 1-го года обучения.

1. Введение (2 часа).

Теория. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях.

Практика. Просмотр видеофильма.

2. Ориентирование на местности (13 часов).

2.1Карта.

Теория.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Практика.

Чтение и изображение топографических знаков.

2.2 Компас.

Теория. Азимуты – прямой и обратный.

Практика. Определение азимута. Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки.

2.3 Способы ориентирования по местным признакам.

Теория. Беседа об ориентировании по местным признакам.

Практика. Движение по азимуту. Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

3. Техника пешеходного туризма (9 часов).

3.1 Движение по тропам, болотам, чащам, осыпям, моренам

Теория. Особенности и рекомендации при движении по тропам, болотам, чащам, осыпям, моренам.

Практика. Чтение и изображение топографических знаков. Работа с картой. Тренинг, игровая эстафета.

3.2 Основные приемы страховки. Узлы и веревки. Карабины.

Теория. Беседа о страховке. Примеры страховки. Что такое узлы. Основные и вспомогательные веревки. Что такое карабины и как их использовать.

Практика. Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время.

3.3 Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Теория. Знакомство с правилами и особенностями прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

4. Материально – техническая база похода (8 часов).

4.1 Снаряжение.

Теория. Виды снаряжения- личное, групповое.

Практика. Подбор и подготовка снаряжения. Эстафета-прохождение туристической полосы препятствий

4.2 Костровое оборудование.

Теория. Беседа о техники безопасности при разведении костра и работе с примусом.

Практика. Прохождение туристической полосы препятствий.

4.3 Организация питания в походах разной продолжительности.

Теория. Правила приготовления походных блюд.

Практика. Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

5. Основы медицинской подготовки (9 часов).

5.1 Гигиена туриста в походе.

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Правила сбора рюкзака.

Практика. Практические и игровые занятия

5.2 Первая помощь.

Теория. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых.

Практика. Наложение повязок на раны. Иммобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута.

6. Подготовка похода (4 часов).

6.1 Подготовка похода.

Теория. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения. Значение дисциплины в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

Практика. Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

6.2 Контрольные сборы.

Теория. Инструктаж.

Практика. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

7. Однодневные походы.

7.1 Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений;

7.2 Организация быта в полевых условиях;

7.3 Ориентирование на местности

8. Подведение итогов.

Календарный учебный график (1год обучения).

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол час	Контроль
<i>Раздел «Введение»</i>				
2.		Тема «Беседа о туризме» значение туризма»	2	опрос
<i>Раздел «Ориентирование на местности»</i>				
3-6		Тема «Карта»	4	
7-10		Тема «Компас»	4	
11-14		Тема «Способы ориентирования по местным признакам»	4	Опрос, контр. упражнения
<i>Раздел «Техника пешеходного туризма»</i>				
15-17		Тема «Движение по тропам, болотам, чащам, осыпям, моренам»	3	
18-20		Тема «Основные приемы страховки. Узлы и веревки. Карабины»	3	
21-23		Тема «Правила прохождения технических этапов полосы препятствий.»	3	Тренинг, игровая эстафета, контр. упражнения, игра
<i>Раздел «Материально-техническая база походов.»</i>				
24-25		Тема «Снаряжение»	2	
26-27		Тема «Костровое оборудование»	2	

28-31		Тема «Организация питания в походах»	4	Командная игра, практ. работа, , наблюдения, опрос.
<i>Раздел «Основы медподготовки»</i>				
32-34		Тема «Гигиена туриста в походе».	3	
35-40		Тема «Первая помощь»	6	Командная игра, практ. работа, , наблюдения, опрос.
<i>Раздел «Подготовка походов».</i>				
41-45		Тема «Как правильно организовать поход»	5	
46-47		Тема «Контрольные сборы.»	2	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
<i>Раздел «3 однодневных похода»</i>				
48-55		Тема похода «преодоление полосы препятствий»	8	
56-63		Тема похода «организация быта в полевых условиях»	8	
64-71		Тема поход «Ориентирование на местности»	8	
72		Тема «Подведение итогов»	1	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
		ИТОГО	72	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН обучения 2-го года

Учебный план 2-го года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

№п/п	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы методы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение.	2	1	1	
1.1	Условия участия в походах, общие вопросы.	2	1	1	опрос
2	Ориентирование на местности.	6	3	3	
2.1	- ориентирование по легенде	2	1	1	
2.2	- по обозначенному на карте маршруту	2	1	1	
2.3	-комбинированное	2	1	1	Контр. упражнения
3	Техника пешеходного туризма	6	3	3	
3.1	Техника безопасности.	1	0.5	0.5	
3.2	Организация движения.	1	0.5	0.5	
3.3	Техника движения	2	1	1	
3.4	Бивуаки и привалы	2	1	1	Тренинг, игровая эстафета, контр. упражнения, игра
4	Специальная подготовка.	8	4	4	
4.1	Функции командира	2	1	1	
4.2	Функции завхоза и снаряженца	2	1	1	
4.3	Функции штурмана.	2	1	1	
4.4	Функции санинструктора.	2	1	1	Командная игра, тренинг, практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
5	Подготовка похода.	4	2	2	
5.1	Подготовка походов.	2	1	1	
5.2	Контрольные сборы	2	1	1	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
6	Однодневные походы.	18	2	16	
6.1	Поход. Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений;	8		8	

6.2	Подведение итогов	1	1		
6.3	Поход. Организация быта в полевых условиях;	8		8	
6.4	Подведение итогов	1	1		Практ. работа, опрос
7	Двухдневный поход	26	2	24	
7.1	Контрольные сборы.	2	1	1	
7.2	Поход. Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений. Организация быта в полевых условиях. Ориентирование на местности	24		24	Практ. работа, опрос
8	Аттестация	2	1	1	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
	ИТОГО	72	18	54	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение (2 часа).

Теория. Условия участия в походах, общие вопросы. Определение перспектив работы.

Практика. Просмотр видеофильма о летнем походе. Обсуждение отчета о летнем походе.

2. Ориентирование на местности (6 часов).

Теория. Командное и индивидуальное прохождение контрольно – туристического маршрута. Ориентирование по легенде. Ориентирование по обозначенному на карте маршруту. Комбинированное ориентирование по выбору.

Практика. Повторение упражнений первого года обучения. Зарисовка новых топографических знаков.

Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

3. Техника пешеходного туризма (6 часов).

3.1 Технике безопасности. Опасности и меры предосторожности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Опасности в любых условиях похода.

Практика. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

3.2 Организация движения.

Теория. Понятие об организации движения. Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движения группы.

Практика. Расчёт нагрузки. Составление режима дня и порядка движения группы.

3.3 Техника движения. Повторение прошлогоднего материала.

Теория. Особенности и рекомендации при движении по тропам, болотам, чащам, осыпям, моренам. Основные приемы страховки. Узлы и веревки. Карабины

Практика. Чтение и изображение топографических знаков. Работа с картой. Тренинг, игровая эстафета. Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время.

3.4 Бивуаки и привалы.

Теория. Организация бивуака и привала. Опасности, вызываемые рельефом, климатом, погодой и меры предосторожности.

Практика. Туристическая игра « Разбей свой бивуак».

4. Специальная подготовка (8 часов).

4.1 Функции командира (помощник руководителя группы).

Теория. Функции командира. Организация и дисциплина в походе. Обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода.

Практика. Разработка маршрута. Выходная документация Отчёты о походах, выпуск стенгазет, оформление уголка. Командная игра на сплочивание.

4.2 Функции завхоза

Теория. Функции завхоза (организация питания в походах разной продолжительности, составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут, утилизация отходов).

Практика. Правила приготовления походных блюд. Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

Теория. Функции снаряженца (выбор оптимального снаряжения для похода разной продолжительности, хранение на базе и в походе).

Практика. Ремонтный набор, его освоение

4.3 Функции штурмана.

Теория. Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности, ведение дневника похода).

Практика. Фотосъемка в походе и на практических занятиях. Разработка походов разной продолжительности.

4.4 Функции санинструктора.

Теория. Функции санинструктора. (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки, гигиена и психология группы)

Практика. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка условно пострадавшего.

5. Подготовка походов (4 часов).

5.1 Подготовка походов.

Теория. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения. Значение дисциплины в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

Практика. Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

5.2 Контрольные сборы.

Теория. Инструктаж.

Практика. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

6. Однодневные походы (18 часов).

6.1 Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений;

6.2 Организация быта в полевых условиях;

6.3 Ориентирование на местности

6.4 Подведение итогов.

7. Двухдневный поход (26 часов).

7.1 Контрольные сборы.

Теория. Инструктаж.

Практика. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

7.2 Поход. Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений. Организация быта в полевых условиях. Ориентирование на местности

8. Аттестация (2 часа).

Календарный учебный график (2год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол час	Контроль
<i>Раздел «Введение»</i>				
1.		Тема «Беседа о туризме» значение туризма»	2	опрос
<i>Раздел «Ориентирование на местности»</i>				
2-3		Тема «Ориентирование по легенде»	2	
4-5		Тема «Ориентирование по обозначенному маршруту»	2	
6-7		Тема «Ориентирование комбинированное»	2	Опрос, контр. упражнения
<i>Раздел «Техника пешеходного туризма»</i>				
8-9		Тема «Техника безопасности»	1	
10-11		Тема «Организация движения»	1	

12-13		Тема «Техника движения»	2	
14-15		Тема «Бивуаки и привалы»	2	Тренинг, игровая эстафета, контр. упражнения, игра
<i>Раздел «Специальная подготовка»</i>				
16-17		Тема «Функции командира	2	
18-19		Тема «Функции завхоза»	2	
20-21		Тема «Функции штурмана.	2	
22-23		Тема «Функции санинструктора»	2	Командная игра, тренинг, практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
<i>Раздел «Подготовка похода»</i>				
24-25		Тема «Подготовка походов».	2	
26-27		Тема «Контрольные сборы»	2	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
<i>Раздел «Однодневные походы».</i>				
28-35		Тема похода. «Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений»	8	
36		Тема «Подведение итогов»	1	Практ. работа, опрос
37-44		Тема похода «Организация быта в полевых условиях»	8	
45		Тема «Подведение итогов»	1	Практ. работа, опрос
<i>Раздел «Двухдневный поход»</i>				
46		Тема «Контрольные сборы.	2	
47-70		Тема поход « Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений. Организация быта в полевых условиях. Ориентирование на местности»	24	
70-72		Тема «Аттестация»	2	Практ. работа, контр. задания, наблюдения, опрос.
		ИТОГО	72	

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в карточку обучающегося.

2. Промежуточная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам года обучения в рамках данной программы. Аттестация проводится в форме экзамена, результаты заносятся в карточку.

3. Итоговый контроль (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Аттестация проводится в форме экзамена, результаты заносятся в «Зачётную книжку».

Оценочные материалы по разделам программы.

Промежуточная и текущая аттестация проводится с целью определения уровня информированности и теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки. Промежуточная аттестация занимающихся осуществляется в конце прохождения разделов программы и в конце года по двум показателям- теоретической и практической. В теоретической части занимающимся предлагается 6 вопросов. В практическую часть входит выполнение физических нормативов, а также комплексов упражнений, подготовка и участие в походах.

Теоретическая подготовка

(знания материала по темам программы)

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
- Низкий уровень (3 балла)- занимающийся не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.
- Средний уровень (4 балла)- занимающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- Высокий уровень (5 баллов)- занимающийся справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов- значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

(практическое владение пройденным материалом программы)

- Педагогическое наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных качеств и их развития у каждого занимающегося.
 - Зачет проводится в конце пройденной темы или раздела как итоговое занятие по пройденным темам или раздела программы с целью выявления личностных качеств и их развития у каждого занимающегося.
 - Экзамен – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
 - Низкий уровень (3 балла)- занимающихся не может самостоятельно показать техническое действие или отказывается это сделать.
 - Средний уровень (4 балла)- занимающихся проводит самостоятельно техническое действие, используя помощь педагога.
 - Высокий уровень (5 баллов)- занимающихся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит техническое действие.
- Результаты практической части промежуточной и текущей аттестации заносятся в карточку в течение всего времени освоения данной программы.

Это позволяет занимающимся и их родителям, педагогам наблюдать процесс развития в рамках освоения данной программы.

Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса: очная форма.
2. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный. Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, стимулирование, мотивация.
3. Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.
4. Формы организации учебного занятия: игра, поход, экскурсия, эстафета, соревнование, практическое занятие, беседа.
5. Педагогические технологии:
 - технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
 - технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
 - технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств);
 - технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);
 - здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).

Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;

-наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием группового и личного снаряжения (рюкзак, палатка, спальная мешок, костровое снаряжение, посуда)

- учебно-методическая литература (книги, пособия, журналы);

Основная и дополнительная литература.

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: «Турист», 1989.
4. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М.: ФиС, 1990.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
7. Ганопольский В.И. организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
8. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, 1988.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм.. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
14. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

15. Константинов Ю.С. Из истории детского-юношеского туризма в России (1918 – 2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном тур. путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
20. Куликов В.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТурМОПО РФ, 1997.
22. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
23. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
24. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
29. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
30. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
31. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: ФиС, 1989.

32. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
33. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
34. Остапец-Свешникова А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
35. Основы медицинских знаний учащихся. – М.: Просвещение, 1991.
36. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
37. Пешеходно-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей/ Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.
38. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
39. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
40. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
41. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. – М.: ФиС, 1986.
42. Справочник путешественника и краеведа. Под. Ред. Обручева С.В. том 1 и 2. – М.: Гос. издат. географической литературы, 1949-1950.
43. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. – М.: ФиС, 1983.
44. Тыкулов И. Спортивное ориентирование пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
45. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
46. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
47. Шибяев А.В. Переправа. Программа и задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
48. Шибяев А.В. умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
49. Шибяев А.В. В горах. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
50. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.

51. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
52. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
53. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
54. Энциклопедия туриста. – М.6 Научное издат. «Большая Российская энциклопедия» 1993.

Список литературы для занимающихся.

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: 2006.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – М.: Коловрат, 1994.
5. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995.
6. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. – М.: Ар-пресс, 2000.
7. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: МГТЦК «Дорога» 1991.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – Словарь юного туриста-краеведа. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
10. Кричевский Р.Л. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
14. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.Г.Маслов, В.В.Марков, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 2013.

15. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
16. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях – М.: Педагогика, 1989.
17. Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.
18. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений./ Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
19. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М.: Просвещение, 1994.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.

