

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСВА И ЮНОШЕСТВА  
«АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.



Утверждено:  
Директор МОУ ДО ДДО «Алые паруса»

Иванова Е.А.

Приказ № 59

от « 30 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
««Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности»»

Направленность: туристско – краеведческая

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет

Срок освоения: 1 год

Общая трудоемкость: 144 часа

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Лукашин Д.В.

г. Ряжск, 2023

## 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 - 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, ориентируют 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 жизненной 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 Рязском муниципалитете и в Рязанской 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), 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;

- 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: медицинская сестра, сотрудники краеведческого музея, сотрудники МЧС по Ряжскому району.

Подобная форма реализации программы позволяет использовать не только кадры, но и материальные ресурсы соответствующих организаций

### ***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 самостоятельности обучающихся.

Такой подход позволяет погрузить подростков в деятельностную, 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.

Все это является основой для успешной адаптации подростков в социальной среде, т.е их социализации в современном обществе.

### ***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 углубленное 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 – 14 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 программе, 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.* Рекомендуемый состав - 10 - 12 человек;

*Объем и срок освоения программы.* Срок освоения программы - 1 года. Объем программы – 144 часа.

*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.***

*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.

### **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 основами 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	
	Введение в программу. Туризм. Виды туризма. История его развития. Движение «Школа безопасности» Входная диагностика	2	2	-	беседа, наблюдение, тестирование
<b>1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)</b>					
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	
		<b>62</b>	<b>12,5</b>	<b>49,5</b>	
<b>2 раздел. Основы краеведения</b>					
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 в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	0,5	1,5	
		<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	
<b>3 раздел. Топография и ориентирование</b>					
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	
		<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
<b>4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка</b>					
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, сборах 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	
		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
<b>5. Промежуточный контроль</b>					
5.1	Итоговое занятие	4	-	4	Практический отчет в полевых условиях
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

## Содержание

### *Введение в программу.*

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

*Теория:* Туризм – коммерческий и самостоятельный (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».

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.

## **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, рукавицы, 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 развешиванию 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 планируемую 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:* Краеведение, его цель и задачи.

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

Экономика и культура области, района. Сведения о прошлом Рязского района и Рязанской области. Памятники истории и культуры. История Рязского района и г. Рязска.

*Практические занятия:*

Знакомство с картой своего края - Рязанской области и Ряжского района. «Путешествие по карте». Составление и защита рефератов и презентаций о своем крае – Ряжском районе и г. Ряжске.

### **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 Ряжского района и Рязанской области. Краеведческие музеи, народные и школьные.

*Практические занятия:*

Прогулка по г. Ряжску. 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 ориентировок, 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 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 предпобудная 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 предметные результаты изучения курса.  
После первого года обучения обучающиеся будут знать и уметь**

Знания	Умения и навыки
<b>1 раздел. Основы туристской подготовки (пеший туризм с элементами лыжного)</b>	
<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 развешиванию 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 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>Уметь пройти маршрут 1 – 3 дневного летнего пешего похода и однодневного лыжного:</p> <p>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 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;</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>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 препятствий; участвовать в творческих конкурсах: краеведческом, туристской песни, фото – конкурсе и т.д.</p>
--	--

## 2 раздел. Краеведение

<p>Основные сведения о краеведении. Основные сведения о климате, растительном и животном мире Рязанской области. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре г. Рязька и Рязанской 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>Краеведческую работу: сбор краеведческих материалов по истории, краеведческие наблюдения</p>	<p>Под руководством педагога написать и защитить реферат; составить презентацию о Рязском районе и Рязанской области</p> <p>Под руководством педагога составить маршрут по г. Рязьску.</p> <p>Под руководством педагога собрать краеведческие сведения о районе предстоящего путешествия и разработать маршрут. Подготовить и защитить рефераты, доклады, презентации по предстоящему походу и защитить их</p> <p>Под руководством педагога проводить краеведческие наблюдения, собирать и оформлять краеведческий материал</p>
--	---

## 3 раздел. Топография и ориентирование

<p>Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.</p>	<p>Определять масштаб и расстояния по карте. Копировать участки маршрута на кальку</p>
--	--

<p>Различие топографических и спортивных карт Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте, типичные формы рельефа</p> <p>Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентировки»</p> <p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки</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><b>4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка</b></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. Субъективные и объективные опасности в туризме, меры их исключения и преодоления. История движения «Школа безопасности». Виды соревнований, правила организации и проведения их</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, 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 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.

## **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 10 сентября, окончание занятий – 30 мая.

### **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 МОУ ДО ДДЮ «Алые паруса»: туристическое, специальное снаряжение, оргтехника и т.д.

#### ***Материально – техническое обеспечение***

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- спортивный зал;
- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- рюкзаки;
- карабины туристические, жумар;
- система страховочная, пусковое устройство;
- палатки туристические с тентом, палатка хозяйственная;
- спальные мешки;
- коврики теплоизоляционные;
- тент от дождя;
- оборудование для приготовления пищи;
- комплект котелков;
- компас жидкостный;
- курвиметр;
- фонарь налобный;
- сидушки;
- каски, перчатки туристические;
- топоры, пилы, лопаты складные;
- костровое оборудование;
- радиостанции портативные, навигационное устройство;
- спутниковый трек, спутниковый телефон;
- ремонтный набор;
- фотоаппарат;
- индивидуальный медицинский пакет туриста;
- трекинговые палки;
- зарядные устройства на солнечных батареях;
- пантин;

- верёвка 10мм, веревка 6 мм;
- зажим грудной «Кроль»;
- поддержка «Кроля».

## *Программно-дидактико-методическое обеспечение*

Наборы учебных наглядных пособий: по видам туризма; преодоление препятствий в пешем походе; первая 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 Рязского района.

Методические пособия и разработки: 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. Предусматривает привлечение медицинских, музейных работников, сотрудников ТОНД и ПР по Рязскому району и работников ПЧ №29, 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 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 и сборов; результатов участия в соревнованиях различного уровня и творческих конкурсах; наблюдений во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

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 №2):

- 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 проводится три вида диагностики результативности образовательного процесса.

*Входной контроль* (начальная диагностика): определение исходного уровня знаний и умений обучающихся в форме беседы, анкетирования и наблюдения.

*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)

*Итоговый контроль* осуществляется в конце года обучения, в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и уровня усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств. Проводится в форме практического отчёта в полевых условиях, по окончанию 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 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 №1)*

*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.

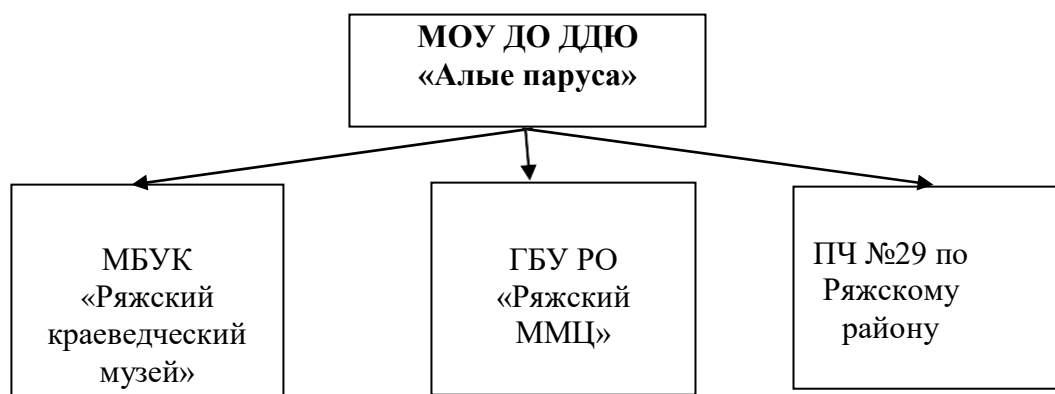
Все достигнутые детьми результаты, за год занятий в объединении учитываются. Фиксируются в «Личной зачетной книжке обучающегося объединения»

### **2.5. Методические материалы**

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

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

#### **Модель реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм с элементами «школы безопасности»**



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 данной образовательной программы.

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 Ряжского краеведческого музея: экспонаты, фотографии, лекции, экскурсионные маршруты и т.д.

- медицинские принадлежности: медицинские носилки, шины, медицинскую аптечку и т. д. Ряжского медицинского центра.

- экспонаты, пожарную машину, форму и специальное снаряжение пожарных 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	

<b>2 раздел. Основы краеведения</b>					
2.1	Родной край, его природные особенности, история	2	0,5	1,5	Ряжский районный краеведческий музей.
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	0,5	1,5	
2.4.	Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	0,5	1,5	
		<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	
<b>4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка</b>					
4.1.	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста	2	0,5	1,5	сотрудники ГБУ РО «Ряжский ММЦ»
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи. Походная медицинская аптечка	6	1	5	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	0,5	1,5	
		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
4.6.	Правила поведения и помощь людям в экстремальных ситуациях природной среды	4	1	3	сотрудники ПЧ №29
		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	

#### ***Формы организации учебного занятия***

Используемые формы организации занятий по программе разнообразны: заочные путешествия, встречи с интересными людьми, творческие конкурсы, учебно-тренировочные

полевые выходы, сборы, тренировки, деловые игры, различные соревнования, передвижные туристические лагеря, экскурсии, степенные, категорийные походы, в том числе и за пределы области и т.д.

### ***Технологии, методы и приемы обучения.***

Для успешной реализации программы 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 методика «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 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

№	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.	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.
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)	<p>Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН.</p> <p>Вид: деловая игра, практическая работа, выставка, конкурс, учебно-тренировочный поход, зачетный, учебно-тренировочный выход, отчетное мероприятие; соревнования.</p>	<p>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</p>	<p>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</p> <p>Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины, жумары, блоки, рукавицы, каски, рации.</p> <p>Специальная литература, походная документация, справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.</p>	<p>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.</p>
2.	Основы краеведения.	<p>Тип: комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; беседа; конкурс экскурсия;</p>	<p>Словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые</p>	<p>Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары, снаряжение для краеведческой работы. Альбомы, фотографии,</p>	<p>опрос, наблюдение, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические</p>



		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 экскурсий.
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

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов		Форма проведения занятия	Форма контроля
	по плану	фактически		теория	практика		
<b>1</b>			Введение в программу. Туризм. Виды туризма. История его развития. Движение «Школа безопасности». Входная диагностика	2	-	Рассказ - беседа	Беседа, анкетирование
<b>1 раздел. Основы туристской подготовки ( пеший туризм с элементами лыжного) 62 ч.</b>							
<b>1</b> 1.1.1			Личное туристское снаряжение для летнего и зимнего походов	0,5	1,5	Учебное практическое занятие в кабинете	Опрос Контрольные практические задания
<b>2</b> 1.1.2			Групповое туристское снаряжение для летнего и зимнего походов	-	2	Учебное практическое занятие в кабинете	Опрос Контрольные практические задания
<b>3</b> 1.2.1			Привалы и ночлеги в летнем походе	0,5	1,5	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
<b>4</b> 1.2.2			Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря в летний период	-	2	Учебно-тренировочный выход	Практическая работа на местности Наблюдение
<b>5</b> 1.2.3			Привалы и ночлеги в зимнем походе	0,5	2	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
<b>6</b> 1.2.4			Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря в зимний период	-	2	Учебно-тренировочный выход	Практическая работа на местности Наблюдение

<b>7</b> 1.2.3			Типы костров, их назначение и разведение. Техника безопасности при бивуачных работах	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
<b>8</b> 1.3.1			План подготовки похода и его реализация	0,5	1	Учебное занятие в кабинете. Деловая игра	Беседа Наблюдение
<b>9</b> 1.3.2			Выбор маршрута похода. Знакомство с районном путешествия.	0,5	1	Учебное занятие в кабинете. Работа с информационными источниками	Защита рефератов, презентаций
<b>10</b> 1.3.3			Разработка маршрута похода. Составление плана – графика движения	-	2	Учебное занятие в кабинете	Беседа Контрольные практические задания
<b>11</b> 1.3.4			Подготовка личного и группового снаряжения к походу	-	2	Самостоятельная практическая работа в кабинете	Наблюдение беседа
<b>12</b> 1.4.1			Организация питания в летнем и зимнем походах. Приготовление пищи на костре.	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Наблюдение
<b>13</b> 1.4.2			Составление меню, списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов	-	2	Учебное практическое занятие в кабинете	Беседа Контрольные письменные и практические задания
<b>14</b> 1.5.1			Должности и обязанности в туристической группе	2	-	Учебное занятие в кабинете. Деловая игра	Опрос Наблюдение
<b>15</b> 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
<b>16</b> 1.6.2			Техника движения по пересечённой местности и склонам	0,5	1,5	Учебно-тренировочный выход	Контрольные практические упражнения Наблюдение
<b>17</b>			Техника движения в лесу и по	0,5	1,5	Учебно-тренировочный	Контрольные

1.6.3			заболоченной местности			выход	практические упражнения Наблюдение
<b>18</b> 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
<b>19</b> 1.6.5			Тропление лыжни. Спуск с торможением. Преодоление завала	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольные практические упражнения Наблюдение
<b>20</b> 1.6.6			Техника подъёма на лыжах.	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольные практические упражнения Наблюдение
<b>21</b> 1.7.1			Техника безопасности в туристских походах, на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях. Самостраховка.	0,5	1,5	Учебное занятие в кабинете и на местности	Опрос, беседа Практические приёмы Наблюдение
<b>22</b> 1.8.1			Составление отчёта о туристическом походе	0,5	1,5	Самостоятельная практическая работа в кабинете	Отчё о походе
<b>23</b> 1.8.2			Итоги похода	-	2	Отчётное занятие	Обсуждение похода Выставка
<b>24</b> 1.9.1			Туристические слёты и соревнования	2	-	Учебное занятие в кабинете	Опрос, беседа
<b>25</b> 1.9.2			Техника вязания туристических узлов: вспомогательных и для страховки	-	2	Учебно-тренировочное занятие в кабинете	Контрольные упражнения
<b>26</b> 1.9.3			Техника вязания туристических узлов для связывания верёвок и для закрепления на опоре	-	2	Учебно-тренировочное занятие в кабинете	Контрольные упражнения
<b>27</b>			Организация самостраховки и	-	2	Учебно-тренировочное	Опрос

1.9.4			специальное туристическое снаряжение			занятие в кабинете	Контрольные приёмы – упражнения Наблюдение
<b>28</b> 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
<b>29</b> 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
<b>30</b> 1.9.7			Техника и тактика преодоления туристической полосы препятствий	-	2	Соревнования	Итоги соревнований
<b>2 раздел. Основы краеведения, 12 ч.</b>							
<b>31</b> 2.1			Родной край, его природные особенности, история	0,5	1,5	Заочное путешествие	Опрос, викторина
<b>32</b> 2.2.			Туристские возможности родного края, обзор экскурсионный объектов, музеев	0,5	1,5	Экскурсия Встреча с интересными людьми	Беседа
<b>33</b> 2.3.1			Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода	1	1	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
<b>34</b> 2.3.2			Подготовка рефератов и презентаций о районе похода	-	2	Самостоятельная работа	Наблюдение
<b>35</b> 2.3.3			Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	0,5	1.5	Рассказ - беседа	Контрольно-практические задания
<b>36</b>			Защита рефератов и презентаций	-	2	Отчётное занятие	Защита и обсуждение

2.4			о районе похода				рефератов и презентаций
<b>3 раздел. Топография и ориентирование, 30 ч.</b>							
<b>37</b> 3.1.			Понятие о топографической и спортивной картах	0,5	1.5	Учебное занятие в кабинете	Практические задания по карте
<b>38</b> 3.2.1			Условные знаки и их классификация по группам	0,2	1,8	Учебное практическое занятие в кабинете	Топографический диктант
39 3.2.2			Рельеф. Способы его изображения на картах	0.3	1,7	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания игры
<b>40</b> 3.2.3			Характеристика местности по рельефу	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Письменные задания
<b>41</b> 3.3.1			Ориентирование по горизонту. Азимут	0,3	1.7	Учебное занятие в кабинете	Контрольно-практические задания
<b>42</b> 3.3.2			Измерение азимутов на карте. Азимутальный треугольник	0,2	1,8	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания на местности
<b>43</b> 3.4.1			Компас. Четыре действия с компасом	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические упражнения
<b>44</b> 3.4.2			Движение по азимуту	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания на местности
<b>45</b> 3.5.			Измерение расстояний	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические упражнения
<b>46</b> 3.6.1			Ориентирование по карте в походе	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические упражнения
<b>47</b> 3.6.2			Легенда. Движение по Легенде	0,5	1.5	Учебно – тренировочный выход.	Практические задания и упражнения. Соревнования
<b>48</b> 3.6.3			Разработка маршрута похода по карте	-	2	Практическое занятие в кабинете	Наблюдение. Контрольные практические задания
<b>49</b> 3.7.1			Ориентирование по местным предметам.	0,5	1.5	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические задания
<b>50</b>			Ориентирование по небесным	-	2	Учебное практическое	Практические задания и

3.7.2			светилам			занятие на местности	упражнения.
<b>51</b> 3.7.3			Действия в случае потери ориентировки	0,5	1.5	Учебно – тренировочный выход.	Практическое задание Наблюдение.
<b>4 раздел. Основы здорового образа жизни. Специальная подготовка</b>							
<b>52</b> 4.1			Основы здорового образа жизни. Личная гигиена туриста	0,5	1.5	Учебное занятие в кабинете	Тестирование. Комплекс гимнастических упражнений
<b>53</b> 4.2.1			Походная медицинская аптечка Способы обеззараживания воды	0,3	1.7	Учебное практическое занятие в кабинете	Опрос. Практическое задание
<b>54</b> 4.2.2			Основные приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах, простудных заболеваниях и пищевых отравлениях	0,2	1,8	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические контрольные упражнения
<b>55</b> 4.2.3			Основные приемы оказания первой помощи утопающему, при укусе насекомых и пресмыкающихся	-	2	Учебное практическое занятие в кабинете	Практические контрольные упражнения
<b>56</b> 4.3.1			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя	0,3	1.7	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
<b>57</b> 4.3.2			Изготовление носилок, волокуши из лыж. Приемы транспортировки на них пострадавшего	0,2	1,8	Учебно-тренировочный выход.	Практические задания Наблюдение.
<b>58</b> 4.4.1			Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения для рук, ног и плечевого пояса	-	2		Контрольные физические упражнения
<b>59</b> 4.4.2			Лёгкая атлетика – бег	-	2	Соревнования	Итоги соревнований



<b>60</b> 4.4.3			Лёгкая атлетика – прыжки в длину, метание. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, реакции.	-	2	Соревнования Спортивные игры	Итоги соревнований Наблюдение
<b>61</b> 4.5			Экстремальные ситуации в природной среде Опасности в туризме	1	1	Учебное занятие в кабинете	Беседа, тестирование
<b>62</b> 4.6.1			Правила поведения в общении с природой и животным миром	0,5	1.5	Учебное занятие в кабинете	Беседа Тестирование
<b>63</b> 4.6.2			Правила поведения на замёрзших водоёмах	0,5	1.5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания и упражнения.
<b>64</b> 4.6.3			Помощь людям в экстремальных ситуациях на замёрзших водоёмах	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
<b>65</b> 4.6.4			Действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде	-	2	Учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
<b>66</b> 4.6.5			Действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде	-	2	Учебно – тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
<b>67</b> 4.7.1			Всероссийское движение и соревнования « Школа безопасности»	1	1	Учебное занятие в кабинете	Беседа. Опрос
<b>68</b> 4.7.2			Полоса препятствий соревнований « Школа безопасности»	-	2	Соревнования	Итоги соревнований
<b>69</b> 4.7.3			Поисково-спасательные работы	-	2	Зачётный учебно-тренировочный выход.	Смоделированная ситуация Наблюдение
<b>70 - 71</b> 5.1			Итоговый контроль	-	4	Итоговое занятие	Практический отчет в полевых условиях.

## Список используемых источников для педагога

1. Арефьев В.Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002 г.
2. Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1994 г.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования Москва ФЦ ДЮТК 2007 г.
4. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации М.; Арманд–пресс 2000 г.
5. Даньшин Н.К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006 г.
6. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания ЭКСМО Москва 2002 г.
7. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М., 2003 г.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. ЦДЮТК МО РФ, 2002 г.
9. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии». - М.ЦДЮТур МО РФ, 2001г.
11. Окишев П.А. Основы туризмоведения. Томск, 2005 г.
12. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные краеведы-туристы». Москва. ФЦДЮТ и К 2006 г.
13. Петров В.М., Гришина Г.И., Короткова Л.Д., Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М. Владос, 2000г.

### Интернет – источники:

- <http://www.protown.ru> (Федеральный краеведческий портал)
- <http://ru.wikipedia.org> (Википедия. Свободная энциклопедия)
- <http://www.mycicerone.ru> (сайт по краеведению России).
- <http://journal-shkolniku.ru/virtual-ekskursii.html> (сайт виртуальных экскурсий)
- <http://www.biografija.ru> (Биографическая энциклопедия)
- <http://it-n.ru> - сеть творческих учителей.
- <http://pedsovet.org> – педсовет.
- <http://school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://eor.edu.ru> – коллекция электронных образовательных ресурсов.
- [www.library.ru](http://www.library.ru) – информационно-справочный портал.

### для обучающихся

1. Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1994 г.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования Москва ФЦ ДЮТК 2007 г.
3. Гостюшин А.В. Азбука выживания Знание Москва 1995 г.
4. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд–пресс 2000 г.
5. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания ЭКСМО Москва 2002 г.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. ЦДЮТК МО РФ, 2002 г.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии». - М.ЦДЮТур МО РФ, 2001г.
8. Окишев П.А. Основы туризмоведения. Томск, 2005 г.

9. Титов С.В. «Добро пожаловать игра» М. 2004 г.

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

\_\_\_\_\_ учебный год

численность учащихся -

№	Показатели	Уровень знаний, умений и навыков	
<b>I. Туристско - краеведческая подготовка</b>			
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 _____	
<b>II. Топография и ориентирование</b>			
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 _____	
<b>III. Первая помощь</b>			
3.	3.1. Владение специальной терминологией 3.2. Теоретические знания 3.3. Практические умения и навыки. 3.4. Владение специальным снаряжением, оборудованием и оснащением.	низкий _____ средний _____ высокий _____	
<b>Уровень усвоения</b>			
Теория	Практика	общий уровень усвоения	Творческие навыки
низкий _____ средний _____ высокий _____	низкий _____ средний _____ высокий _____	низкий _____ средний _____ высокий _____	низкий _____ средний _____ высокий _____
<b>IV. Физической подготовки</b>			
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	
<b>V. Специальная и социально – психологическая подготовка</b>		
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 _____
<b>VI. Участие в спортивных туристских мероприятиях, по «Школе безопасности» и в походах</b>		
6.	Результативность участия в мероприятиях	
	6.1. Соревнования	низкий _____
	6.2. Походы	средний _____
	6.3. Творческие конкурсы	высокий _____
<b>Общий уровень усвоения программного материала</b>		
	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 выражен ности	Методы диагнос тики
1.Организа ционно-волевые качества 1.1.Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие	низкий средний высо-й низкий	Наблюде ние
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребенком - всегда самим ребенком	средний высо-й	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	низкий средний высо-й	
2.Ориентаци онные качества 2.1..Самооцен ка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная)	низкий средний высо-й	Тестиро вание
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается самим ребенком.	низкий средний высо-й	Анкети рование
2.3. Творчес кий потенциал (способности)	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	низкий средний высо-й	Анкети рование
3.Поведенческ ие качества 3.1.Тип сотрудничест. 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	Наблюде ние

## 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 в начале года; «Бродяга» - в конце года.

*V 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 прийти на помощь и другие нравственные, человеческие качества;

- аттестационные протоколы заполняются во время проведения второй части мероприятия.