

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАУДО «ЦТДТ»
(протокол от 24.06.2022 №5)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
по самодеятельному туризму
«Маршрут построен!»**

Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Молоков Евгений Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Ялуторовск, 2022

Содержание

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	11
2. Учебный план.....	23
3. Календарный учебный график.....	25
4. Содержание учебного материала	26
5. Рабочая программа.....	56
6. Рабочая программа в дистанционном формате.....	87
7. Рабочая программа воспитания.....	117
8. Методическое обеспечение программы.....	134
9. Оценочные материалы.....	136
10. Список литературы и интернет-ресурсов.....	140
11. Приложение	142

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маршрут построен»
Направленность	Туристско-краеведческая
Вид деятельности	Самодетельный туризм
Тип программы	Разноуровневая
Автор - составитель программы	Педагог дополнительного образования Молоков Евгений Геннадьевич
Цель и задачи программы	<p><u>Цель:</u> формирование общих навыков самодетельного, массового туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки; - Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - Способствовать изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость; - Способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся; - Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; - Воспитывать обучающихся с установкой на

	<p>здоровый образ жизни;</p> <p>- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).</p>
<p>Краткое содержание программы</p>	<p>Программа «Маршрут построен» содержит в себе ознакомительный модуль «Азбука туризма», и два уровня развития (стартовый «Туристскими тропами» и базовый «Школа Робинзона»), в каждом из которых есть теоретические и практические занятия, которые отличаются по объему и характеру информации. Программа имеет вариативную часть «Зеленая карта».</p> <p>Краткосрочная программа «Азбука туризма» ставит перед собой цель: знакомство с азами самодеятельного туризма; пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья</p> <p>1 уровень стартовый «Туристскими тропами» направлен на обучение детей основам самодеятельного туризма, включает пять разделов:</p> <p>«Туристско-бытовые навыки юного туриста», «Топография», «В гостях у доктора Айболита», «Основы краеведения», «Спортивно-оздоровительный туризм»</p> <p>На этом уровне Программа способствует информированию обучающихся в вопросах краеведения, азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях, ориентированию на местности. Школьники начинают осваивать технику преодоления простейших естественных и искусственных препятствий.</p> <p>2 уровень базовый «Школа Робинзона» включает четыре раздела:</p> <p>«Туристско-бытовые навыки», «Ориентирование, топографическая подготовка», «Доврачебная помощь»; «Физическая подготовка».</p> <p>На данном уровне предлагаются</p>

	<p>разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся.</p> <p>Вариативная часть «Зеленая карта» направлена на индивидуальную работу с обучающимися по разработке туристских маршрутов для волонтеров – экологов.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Краткосрочный курс <i>Предметные:</i> <u>Обучающиеся должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • виды туризма; • виды палаток и их применение; • правила разведения костра; • правила установки бивака; • способы ориентирования в природе; • личное и групповое туристское снаряжение; • технику безопасности на занятиях. <p><u>Обучающиеся должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ставить палатку; • разводить костер; • собрать рюкзак для похода; • определять стороны света по местным признакам, по компасу, по солнцу и звездам; • ориентироваться по карте и компасу; • ориентироваться по азимуту. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в коллективе, коммуницировать; слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения; - уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки; - формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;

- повышение уровня развития памяти, внимания, аналитического мышления;
- проявление нетерпимости и умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- принятие ценностей и ориентиров ЗОЖ, обладание способностью руководствоваться ими в практической деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (товарищество, взаимопомощь, поддержка).

Стартовый уровень

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- основы топографии и ориентирования;
- организацию жизни в туристических условиях.
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- технику выполнения вязки узлов.

Обучающиеся должны уметь:

- читать топографические карты;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- применять различные узлы по их назначению в туристской технике;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- оказывать посильную первую доврачебную помощь при травмах.

Метапредметные:

	<ul style="list-style-type: none"> - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки и интерпретации информации в соответствии с познавательными задачами и технологиями учебного предмета; - планирование и проектирование собственную деятельность; - определение общей цели и работы в команде над ее достижением; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; - мотивация к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; <p>Базовый уровень</p> <p><i>Предметные:</i></p> <p><u>Обучающиеся должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание личного и группового снаряжения туриста; - технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно; - применять различные способы при определении места для совершения похода; - все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление; - технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу); - типы компасов, строение и принцип работы;
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - топографические знаки, находить их на местности; - виды препятствий в туризме; - жизненно-важные двигательные навыки и умения; - влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека; - приобретать знания о природе, истории, культуре родного края; - основы экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде; - культурные, исторические и природные памятники Ялutorовска и Ялutorовского района. <p><u>Обучающиеся должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; - описывать способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывать рюкзак; - применять различные узлы по их назначению в туристской технике; - описывать вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания; - самостоятельно выполнять ориентирование на местности; - ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте; - выполнять преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога; - оказать первую доврачебную помощь при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях; - соорудить временное убежище из подручного материала, добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств. <p><i>Метапредметные:</i></p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Умение продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников; - Умение последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию; - Умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; - готовность слушать собеседника и вести диалог; способность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта эмоционально-ценностного, доброго отношения к окружающему миру, стремления развивать в себе чувства наблюдательности, чуткости, доброты, отзывчивости к людям и живой природе; - принятие и освоение своей роли в деле сохранения окружающей нас природы и исторической памяти через занятия туризмом; - формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - формирование здорового образа жизни; - понимание ценности физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.
Продолжительность реализации программы	<p>Ознакомительный модуль – 3 месяца, 24 часа. Основная программа - 2 года: Стартовый уровень 1 год, 36 часов.</p>

	Базовый уровень 1 год, 144 часа.
Режим занятий	Занятия проводятся: краткосрочный (ознакомительный) модуль: 1 раз в неделю продолжительностью 90 мин.; стартовый уровень – 1 раз в неделю продолжительностью 45 мин.; базовый уровень – 2 раза в неделю по 2 академических часа 144 ч, вариативная часть – 2 раза в неделю по 45 мин.
Возраст и категория обучающихся	Дети школьного возраста, 8 - 12 лет
Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Групповые занятия: стартовый уровень — 15- 20 человек; базовый уровень — 10 - 12 человек. Вариативная часть – индивидуальные занятия.
Дата создания программы	2022 год
Материально – техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Веревки альпинистские • Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН) • Системы страховочные • Карабины, жумары, пантин, ФСУ, и другое альпинистское снаряжение • Палатки • Туристские коврики • Спальники • Компасы • Навигатор • Велосипед • Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный) • Маты гимнастические.
Адресат деятельности	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр туризма и детского творчества» города Ялуторовска. (627010, Тюменская область, город Ялуторовск, улица Революции, 96. Тел. 8 (34535) 2-01-93

1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маршрут построен» относится к программам туристско-краеведческой направленности и предназначена для реализации на базе учреждений дополнительного образования.

Программа «Маршрут построен» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.07.2018, с изменением) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
3. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018-2027 годы».
4. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (от 17.11.2015 № 1239).
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
9. Письмо Минобрнауки РФ от 20.05.2003 № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей»).

11. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).
13. Письмо Минобрнауки РФ № 3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2015г. «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и

немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимние и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Общеобразовательная общеразвивающая программа «Маршрут построен» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самостоятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях при проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности,

соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Цель программы – формирование общих навыков самодеятельного, массового туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки;
- Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Способствовать изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- Способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.;

Воспитательные:

- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Воспитывать обучающихся с установкой на здоровый образ жизни;
- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маршрут построен» заключаются в

деятельностном подходе к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Особенность программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Освоение программы «Маршрут построен» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

Возраст обучающихся.

Программа адресована детям 8-12 лет.

Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Категория детей, поступающих в объединение, проходит собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам дети первого года обучения могут быть зачислены в группу стартового или базового уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: стартовый уровень — 15- 20 человек; базовый уровень — 10 - 12 человек. Уменьшение числа обучающихся в группе на базовом уровне обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения — 36 часов; 2 год обучения — 144 часа. Программа включает в себя краткосрочный (ознакомительный) модуль, реализуемый 3 раза в год и рассчитанный на 24 часа. На полное освоение программы требуется 180 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

С первого года обучения учащимся предлагаются занятия по 2 модулям: 1 модуль – ознакомительный уровень обучения и – 1 год обучения (стартовый), 2 модуль – 2 год обучения (базовый). Учащиеся могут быть приняты в объединение «Маршрут построен» как на 1 модуль (1 год обучения), так и на 2 модуль (2-й год обучения), исходя из собеседования и индивидуальных способностей детей в туристской области.

Режим занятий

Программа предусматривает:

Краткосрочный (ознакомительный) модуль: сентябрь – ноябрь (декабрь – февраль, март – май) -1 занятие в неделю по 2 академических часа с перерывом на 10 – 15 минут в рамках каждого часа или 2 занятия - продолжительностью 1 академический час.

1-й год обучения (стартовый уровень) - 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

2-й обучения (базовый уровень) - 2 занятия в неделю по 2 академических часа с перерывом на 10 – 15 минут в рамках каждого часа или 4 занятия - продолжительностью 1 академический час.

Вариативная часть программы (занятия по индивидуальным учебным планам) - 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

Формы проведения занятий

На занятиях используются индивидуальные, групповые и фронтальные (работа по подгруппам, по звеньям) формы работы. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

Программа предусматривает такие методы и формы работы, которые дают возможность воспитанникам максимально проявлять свою активность в решении задач данной области, развивают их эмоциональное восприятие, знания, умения, навыки.

Формы работы разнообразны:

- учебные занятия на базе школы, центра;
- мастер-классы;
- учебные экскурсии;
- походы;
- спортивные тренировки;
- соревнования по ориентированию по выбору и лыжному туризму;
- тренинг;
- занятие-игра;
- фестиваль;
- игра-путешествие;
- презентация;
- игра сюжетно-ролевая.

Основной формой является работа группы в учебном классе, но она не предусматривает обязательного нахождения детей за рабочим местом сидя (только при просмотре визуального материала), в спортивном зале и на местности. В зависимости от конкретных целей и задач занятия дети принимают участие в практической деятельности.

В период временной нетрудоспособности обучающихся или педагога, карантина, неблагоприятных погодных условий и других причин, препятствующих проведению аудиторных занятий, программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий и самостоятельную работу обучающихся.

Методы обучения

Активные, интерактивные и продуктивные. Методы и приёмы технологии развития критического мышления: Кластер, Инсерт, Корзина идей, Бортовой журнал и др. Программа предполагает применение таких методов как эвристическая беседа, объяснение, самостоятельные и практические работы, демонстрация.

Индивидуализация обучения

Обучающиеся могут осваивать как всю программу в целом, так и отдельные ее части (п.2 ст.54 ФЗ «Об образовании в РФ»), то есть обучаться по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой общеобразовательной общеразвивающей программы «Маршрут построен». *Основные направления индивидуализации обучения по программе:*

- Оказание каждому ребенку индивидуальной педагогической помощи;
- Преодоление индивидуальных недостатков в знаниях, умениях и навыках, в процессе мышления;
- Учет и преодоление недостатков семейного воспитания, а также неразвитости сферы мотивации, слабости воли;
- Оптимизация учебного процесса применительно к способным и одаренным учащимся (творческая деятельность, подготовка к соревнованиям, фестивалям, конкурсам и участие в них);
- Предоставление свободы выбора ряда элементов процесса обучения;
- Формирование общеучебных умений и навыков;
- Формирование адекватной самооценки учащихся;
- Использование технических средств обучения, в том числе компьютера;
- Поддержка способных и одаренных детей.

Основные формы индивидуализации:

индивидуализированные творческие задания, индивидуальное обучение, программированные, индивидуальные консультации и собеседования, самостоятельная учебная работа, оказание индивидуальной помощи обучаемым и др.

Планируемые результаты

Краткосрочный курс

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- виды туризма;
- виды палаток и их применение;
- правила разведения костра;
- правила установки бивака;
- способы ориентирования в природе;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- технику безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- ставить палатку;
- разводить костер;
- собрать рюкзак для похода;
- определять стороны света по местным признакам, по компасу, по солнцу и звездам;
- ориентироваться по карте и компасу;
- ориентироваться по азимуту.

Метапредметные:

- умение работать в коллективе, коммуницировать; слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия.

Личностные:

- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;
- повышение уровня развития памяти, внимания, аналитического мышления;
- проявление нетерпимости и умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- принятие ценностей и ориентиров ЗОЖ, обладание способностью руководствоваться ими в практической деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (товарищество, взаимопомощь, поддержка).

Стартовый уровень

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- основы топографии и ориентирования;
- организацию жизни в туристических условиях.
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- технику выполнения вязки узлов.

Обучающиеся должны уметь:

- читать топографические карты;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- применять различные узлы по их назначению в туристской технике;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- оказывать посильную первую доврачебную помощь при травмах.

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки и интерпретации информации в соответствии с познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- планирование и проектирование собственную деятельность;
- определение общей цели и работы в команде над ее достижением;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

- понимание значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Базовый уровень

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- содержание личного и группового снаряжения туриста;
- технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно; - применять различные способы при определении места для совершения похода;
- все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление;
- технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу);
- типы компасов, строение и принцип работы;
- топографические знаки, находить их на местности;
- виды препятствий в туризме;
- жизненно-важные двигательные навыки и умения;
- влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- приобретать знания о природе, истории, культуре родного края;
- основы экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- культурные, исторические и природные памятники Ялуторовска и Ялуторовского района.

Обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- описывать способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывать рюкзак;
- применять различные узлы по их назначению в туристской технике;
- описывать вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания;
- самостоятельно выполнять ориентирование на местности;
- ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- выполнять преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;
- оказать первую доврачебную помощь при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- соорудить временное убежище из подручного материала, добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Метапредметные:

- Умение продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- Умение последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию;
- Умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; способность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные:

- приобретение опыта эмоционально-ценностного, доброго отношения к окружающему миру, стремления развивать в себе чувства наблюдательности, чуткости, доброты, отзывчивости к людям и живой природе;
- принятие и освоение своей роли в деле сохранения окружающей нас природы и исторической памяти через занятия туризмом;
- формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование здорового образа жизни;
- понимание ценности физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка эффективности усвоения программы обучения проводится на основании участия детей в походах, соревнованиях, массовых мероприятиях, рейдах и акциях, пропагандирующих занятия туризмом и безопасностью жизнедеятельности.

Навыки усвоения программного материала выявляются в процессе практической работы.

Проверка знаний и умений учащихся осуществляется с помощью разработанной системы тестовых, практических заданий, опросов, проверочных работ. Предполагаемая система заданий направлена также на формирование у учащихся положительной мотивации к обучению на основе адекватной самооценки полученных результатов.

Вся система проверочных заданий направлена не только на выявление степени усвоения детьми программного материала, а так же на

формирование у воспитанников положительной мотивации к обучению, возможности самостоятельно оценивать результативность как свою, так и других. Все проверочные задания могут использоваться как для итогового оценивания усвоения программы, так и на промежуточном уровне. Это позволяет своевременно диагностировать затруднения в процессе освоения учебного материала.

2. Учебный план

Уровень сложности	Нормативный срок обучения	Наименование дисциплины	Трудоемкость инвариантной части (кол-во ак.ч.)			Трудоемкость вариативной части (кол-во ак.ч.)			Формы промежуточной аттестации/ итогового оценивания
			Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
Краткосрочная	3 месяца	«Азбука туризма»	-	-	-	24	5	19	Педагогическое наблюдение, проверочные задания, учебно-тренировочная игра
Стартовый	1 год	«Туристскими тропами»	36	5	31	-	-	-	Педагогическое наблюдение, проверочные задания, участие в походе
Базовый	1 – 2 года	«Школа Робинзона»	144	22	122	-	-	-	Практическая работа, учебно-тренировочный поход

		«Зеленая карта»	-	-	-	72	6	66	Практическая работа, участие в походах
ИТОГО объем программы: от 24 до 144 часов									

3.Календарный учебный график

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Наименование дисциплины	Всего ак. часов в год	Кол-во ак. часов в неделю
Краткосрочная программа (ознакомительный модуль)	3 месяца (сентябрь – ноябрь) (декабрь – февраль) (март – май)	1 занятие в неделю по 90 мин (2 ак.ч.)	«Азбука туризма»	24 (курс)	2
Стартовый	1 год	1 занятие в неделю по 45 мин (1 ак.ч.)	«Туристскими тропами»	36	1
Базовый	1 -2 года	4 занятия в неделю по 90 мин (2 ак.ч.)	«Школа Робинзона»	144	4
		2 занятия в неделю по 45 мин (1 ак.ч.)	«Зеленая карта»	72	2

4. Содержание учебного материала

Программа «Маршрут построен» содержит в себе ознакомительный модуль «Азбука туризма», и два уровня развития (стартовый и базовый), в каждом из которых есть теоретические и практические занятия, которые отличаются по объему и характеру информации. Теоретическая часть охватывает всю область знаний, необходимых обучающемуся для овладения основными навыками. Программа позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, учитывать заинтересованность обучающихся в том или ином виде деятельности, разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

4.1. Учебно-тематический план

Краткосрочная программа (ознакомительный модуль) «Азбука туризма»

№ УД	Наименование дисциплины	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
	Вводное занятие	1	-	1
УД 1	Виды туризма, оздоровительная роль туризма	1	-	1
УД 2	Основы безопасности в природной среде	-	1	1
УД 3	Организация биваков и охрана природы	-	2	2
УД 4	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	1	2	3
УД 5	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	-	2	2
УД 6	Личное снаряжение и уход за ним	-	2	2
УД 7	Групповое снаряжение и уход за ним	-	2	2
УД 8	Узлы, работа с	-	2	2

	верёвками			
УД 9	Питание в туристическом походе	1	1	2
УД 10	Ориентирование. Азимут.	1	2	3
УД 11	Доврачебная помощь в походе	-	1	1
УД 12	Туристские возможности родного края	-	1	1
УД 13	Заключительное занятие	-	1	1
	ИТОГО	5	19	24

Содержательная характеристика

Вводное занятие.

Теория (1ч). Цели, задачи программы. Актуальность. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

УД 1. Виды туризма, оздоровительная роль туризма

Теория (1ч). Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Игра «Кто я?»

УД 2. Основы безопасности в природной среде

Практика (1ч). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

УД 3. Организация биваков и охрана природы

Практика (1ч). Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

УД 4. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

Теория (1ч). Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика (2ч). Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов на местности. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Установка палатки.

УД 5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

Практика (2ч). Работа на местности с соблюдением правил разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

УД 6. Личное снаряжение и уход за ним

Практика (2ч). Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние

УД 7. Групповое снаряжение и уход за ним

Практика (2ч). Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

УД 8. Узлы, работа с верёвками

Практика (2ч). Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками. Вязание узлов на время.

УД 9. Питание в туристическом походе

Теория (1ч). Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика (1ч). Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

УД 10. Ориентирование. Азимут.

Теория (1ч). Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.

Практика (2ч). Ориентирование по компасу. Определение объектов по азимуту.

УД 11. Доврачебная помощь в походе

Практика (1ч). Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

УД 12. Туристские возможности родного края

Практика (1ч). Экскурсионные объекты города Ялуторовска: исторические, архитектурные, природные, памятные места. Музеи. Организации экскурсии.

УД 13. Заключительное занятие

Практика (1ч). Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня на закрепление полученных знаний.

Ресурсное обеспечение

Общая продолжительность модуля - 24 часа.

Теоретические занятия – 5 часов.

Практические занятия – 19 часов.

Техническое обеспечение - мультимедийный проектор; наглядные пособия; групповое и личное снаряжение, веревки, медицинская аптечка.

Аудиторный фонд – обучающиеся объединения «Азбука туризма».

4.2. Учебно-тематический план

Стартовый уровень «Туристскими тропами»

№ УД	Наименование УД	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
	Вводное занятие	1	-	1
Туристско-бытовые навыки юного туриста				
УД 1	Основы безопасности в природной среде	1	1	2
УД 2	Личное снаряжение и уход за ним	-	1	1
УД 3	Личная гигиена юного туриста. Питательный режим на туристской прогулке	1	-	1
УД 4	Групповое снаряжение и уход за ним	-	1	1
УД 5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	-	1	1
УД 6	Организация биваков и охрана природы	-	1	1
УД 7	Установка палаток	-	1	1
УД 8	Туристская группа на	-	2	2

	туристской прогулке (экскурсии)			
	Всего:	3	8	11
Топография				
УД 9	План местности	-	1	1
УД 10	Условные знаки	1	1	2
УД 11	Ориентирование по сторонам горизонта	-	1	1
	Всего:	1	3	4
В гостях у доктора Айболита				
УД 12	Оказание первой доврачебной помощи	-	1	1
УД 13	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	-	1	1
УД 14	Способы транспортировки пострадавшего	-	1	1
	Всего:	-	3	3
Основы краеведения				
УД 15	Родословная	1	-	1
УД 16	Земляки	-	1	1
УД 17	Природное наследие	-	2	2
	Всего:	1	3	4
Спортивно-оздоровительный туризм				
УД 18	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	-	2	2

УД 19	Пешеходный туризм	-	2	2
УД 20	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	-	4	4
УД 21	Туристские узлы и их применение	-	2	2
УД 22	Лыжный туризм	-	4	4
	Всего:	-	14	14
Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)				
	Итого:	5	31	36

Содержательная характеристика

Вводное занятие.

Теория (1ч). Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Цели, задачи программы. Актуальность. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым людям, животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Туристско-бытовые навыки юного туриста

УД 1. Основы безопасности в природной среде

Теория (1ч). Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской

группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Практика (1ч). Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

УД 2. Личное снаряжение и уход за ним

Практика (1ч). Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзак и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдения гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

УД 3. Личная гигиена юного туриста. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория (1ч). Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

УД 4. Групповое снаряжение и уход за ним

Практика (1ч). Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Упаковка и распределение

группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

УД 5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Практика (1ч). Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

УД 6. Организация биваков и охрана природы

Практика (1ч). Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Планирование места организации бивака по плану (спорт-карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

УД 7. Установка палаток

Практика (1ч). Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк)

УД 8. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

Практика (2ч). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Топография

УД 9. План местности

Практика (1ч). Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй и книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в

различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Рисовка занимающимся плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

УД 10. Условные знаки

Теория (1ч.) Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практика (1 ч.) Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Составление легенды движения группы условными знаками.

УД 11. Ориентирование по сторонам горизонта

Практика (1ч.) Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

В гостях у доктора Айболита

УД 12. Оказание первой доврачебной помощи

Практика (1ч.) Оказание первой доврачебной помощи: при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика: - при попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

УД 13. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Практика (1ч.) Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

УД 14.Способы транспортировки пострадавшего

Практика (1ч.) Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Основы краеведения

УД 15.Родословная

Теория (1ч.) Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

УД 16.Земляки

Практика (1ч.) Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

УД 17.Природное наследие

Практика (2ч.) Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие «должности» (роли) юных туристов на экскурсии во время

туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Экскурсия в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Спортивно-оздоровительный туризм

УД 18.Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Практика (2ч.) Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

УД 19.Пешеходный туризм

Практика (2ч.) Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения). Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски, подъемы).

УД 20.Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Практика (4ч.) Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

УД 21. Туристские узлы и их применение

Практика (2ч.) Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Вязка узлов по названию и по их назначению.

Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т.д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

УД 22. Лыжный туризм

Практика (4ч.) Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающими и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700м; игры на лыжах (эстафеты до 50м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг.; передвижение в средне темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдения правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола.

Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Ресурсное обеспечение

Общая продолжительность программы - 36 часов.

Теоретические занятия – 5 часов.

Практические занятия – 31 час.

Техническое обеспечение - мультимедийный проектор; наглядные пособия; групповое и личное снаряжение, веревки, медицинская аптечка, лыжи, компасы, ремонтный набор.

Аудиторный фонд – обучающиеся объединения «Туристскими тропами».

4.3. Базовый уровень «Школа Робинзона»

№ УД	Наименование УД	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
	Вводное занятие	2	-	2
Туристско-бытовые навыки туриста				
УД 1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8
УД 2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8
УД 3	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4
УД 4	Питание в туристском походе	2	4	6
УД 5	Техника и тактика в туристском походе	2	4	6
УД 6	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	-	6	6
УД 7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	4	6

	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.			
УД 8	Туристские слеты и соревнования	-	4	4
УД 9	Действия группы в аварийных ситуациях	-	4	4
УД 10	Подведение итогов туристского похода	2	-	2
	Всего	16	40	56
Ориентирование, топографическая подготовка				
УД 11	Топографическая и спортивная карта	2	4	6
УД 12	Компас. Работа с компасом	-	4	4
УД 13	Измерение расстояний	-	2	2
УД 14	Способы ориентирования	-	4	4
УД 15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	-	4	4
	Всего	2	18	20
Доврачебная помощь				
УД16	Основные приемы оказания первой доврачебной Помощи	-	4	4
УД 17	Приемы транспортировки пострадавшего	-	4	4
УД 18	Краткие сведения о строении и функциях	2	2	4

	организма человека, влияние физических упражнений.			
УД 19	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	4
	Всего	4	12	16
Физическая подготовка				
УД 20	Общая физическая подготовка	-	20	20
УД 21	Специальная физическая подготовка	-	32	32
	Всего	0	52	52
Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)				
	Итого:	22	122	144

Содержательная характеристика

Вводное занятие.

Теория (2ч). Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

УД 1. Личное и групповое снаряжение

Теория (2ч.) Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практика (6ч.) Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

УД 2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (2ч.) Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика (6ч.) Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

УД 3. Подготовка к походу, путешествию

Теория (2ч.) Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика (2ч.) Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

УД 4. Питание в туристском походе

Теория (2ч.) Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практика (4ч.) Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

УД 5. Техника и тактика в туристском походе.

Теория (2ч.) Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы По дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник»,

«восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика (4ч.) Отработка техники движения и преодоления препятствий.

УД 6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Практика (3ч.) Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

УД 7. Туристские слеты и соревнования

Теория (2ч.) Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практика (4ч.) Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

УД 8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Практика (4ч.) Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

УД 9. Действия группы в аварийных ситуациях

Практика (4ч.) Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

УД 10. Подведение итогов туристского путешествия

Теория (2ч.) Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдачи туристского инвентаря и снаряжения.

УД 11. Топографическая и спортивная карта

Теория (2ч.) Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

Практика (4ч.) Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

УД 12. Компас. Работа с компасом

Практика (4ч.) Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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

УД 13. Измерение расстояний

Практика (2ч.) Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

УД 14. Способы ориентирования

Практика (4ч.) Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

УД 15. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Практика (4ч.) Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути,

поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

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

УД16. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
Практика (4ч.) Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

УД17. Приемы транспортировки пострадавшего

Практика (4ч.) Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

УД18. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория (2ч.) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Практика (2ч.) Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

УД19. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория (2ч.) Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Практика (2ч.) Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

УД20. Общая физическая подготовка

Практика (20ч.) *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

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

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

УД21. Специальная физическая подготовка

Практика (32ч.) Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох

Ресурсное обеспечение

Общая продолжительность программы - 144 часов.
Теоретические занятия – 22 часа.

Практические занятия – 122 часа.

Техническое обеспечение - мультимедийный проектор; наглядные пособия; групповое и личное снаряжение, веревки, медицинская аптечка, лыжи, компасы, ремонтный набор.

Аудиторный фонд – обучающиеся объединения «Школа Робинзона».

4.4. Вариативная часть «Зеленая карта»

№ УД	Наименование УД	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
	Вводное занятие	2	-	2
УД 1	Туристские путешествия и подготовка к ним.	-	2	2
УД 2	Правила движения в походе.	-	2	2
УД 3	Организация туристского быта.	-	2	2
УД 4	Топографическая карта.	2	-	2
УД 5	Измерение расстояний на местности и на карте.	-	2	2
УД 6	Природоохранная деятельность в походе.	2	-	2
УД 7	Преодоление искусственных и естественных препятствий	-	34	34
УД 8	Разработка эко-волонтерских маршрутов	-	24	24
	ИТОГО	6	66	72

Содержательная характеристика

Вводное занятие.

Теория (2ч). Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Цели, задачи программы. Актуальность. Инструктаж по технике безопасности. Беседа об экологическом туризме.

УД1.Туристские путешествия и подготовка к ним.

Практика (2ч). Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, способ привития самостоятельности, трудовых и

прикладных навыков. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, конный, спелеологический и др. Понятие туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация. Наиболее интересные места для проведения походов и экспедиций. Памятники природы, культуры, истории края. Музеи области. План подготовки к походу. Подбор группы, определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, предыдущих отчётов, общение с побывавшими там туристами, краеведами и др. людьми. Разработка маршрута, плана-графика движения, графика дежурств, меню и расчёт питания. Линейная, радиальная и кольцевая «нитки» маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств, ходовые, запасные, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки, контрольные сроки, запасные выходы с маршрута. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Подбор и хранение картографического материала. Проверочная работа; прогулки по экскурсионным и выставочным объектам города; просмотр тематического видеофильма, фотоматериалов.

УД2. Правила движения в походе.

Практика (2ч). Значение уровня подготовленности и снаряжённости тургруппы, дисциплины и субординации в ней. Общее понятие о видах и нормах нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные. Ходовые, запасные, экскурсионные дни, полуднёвки и днёвки. Движение на маршруте колонной, обязанности направляющего и замыкающего. Опасность отставания отдельных участников от группы. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки. Шаг туриста, положение корпуса, рук при движении. Влияние естественных условий местности на движение.

Проверочная работа по знанию терминов; игровые упражнения «Веревочного курса» по отработке навыков движения в различных походных условиях.

УД3. Организация туристского быта.

Практика (2ч). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед разбивкой бивака и перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива, правила его сбора и хранения. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры

безопасности при обращении с огнём, кипятком. Умывание и купание. Походы выходного дня; работа со схемами правильной и неверной планировки лагеря; установка палаток; устройство очага, разведение костров различных типов).

УД4. Топографическая карта.

Теория (2ч). Понятие карты, термины «картография», «топография». Виды карт. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема. Элементы карты (номенклатура). Километровая сетка карты, ее значение. Работа с картой на маршруте (в том числе её дополнение и уточнение). Обязанности топографа группы. Условные знаки топокарт: особенности изображения, виды знаков, группы. Чтение карты. Шкала заложений и вычисление крутизны склона.

Зарисовка топографических знаков, игровые упражнения по ним (кроссворды, ребусы и пр.); отыскание на карте типичных форм рельефа; определение крутизны склона; упражнения по составлению планов местности в полевых условиях с помощью глазомера.

УД5. Измерение расстояний на местности и на карте.

Практика (2ч). Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, циркуля, курвиметра. Средний шаг, его измерение и применение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Измерение своего среднего шага (пары шагов); упражнения на измерение расстояний до доступных и недоступных предметов; измерение расстояний на карте курвиметром, циркулем и ниткой.

УД6. Природоохранная деятельность в походе.

Теория (2ч). Виды краеведческой работы в походе или экспедиции. Опрос населения, работа с публикациями. Ведение дневника экспедиционного задания. Закон РФ «Об охране природы». Смысл понятия «охрана природы», виды природоохранной деятельности школьников в походах.

Участие в природоохранных акциях, поход выходного дня.

УД7. Преодоление искусственных и естественных препятствий

Практика (34ч.) Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала;

«мышеловка»); туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

УД8. Разработка эко-волонтерских маршрутов.

Практика (24ч). Экологические проекты, предлагающие работу в национальных парках, помощь диким животным, озеленение, уборку мусора и пр. Особое значение волонтерское движение имеет для особо охраняемых территорий, и в первую очередь для национальных и природных парков. Поиск лесных массивов и участков местности захламленных, превращенных в свалку. Разработка маршрута до данной местности.

Ресурсное обеспечение

Общая продолжительность программы - 72 часов.

Теоретические занятия – 6 часа.

Практические занятия – 66 часа.

Техническое обеспечение - личное снаряжение, веревки, медицинская аптечка, компасы, ремонтный набор, мусорные пакеты, грабли.

Аудиторный фонд – обучающиеся объединения «Зеленая карта».

**4.5. Рабочая программа
Краткосрочная программа «Азбука туризма»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь	УД 1.Виды туризма, оздоровительная роль туризма	1 1	Вводное занятие Виды туризма и их характеристика	1 1	Знать виды туризма и их характеристика	Тематический опрос.
	УД 2.Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Тестирование
	УД 3.Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Разработка схемы лагеря

	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач
Октябрь	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Визуальная проверка
	УД 5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	5	Типы костров.	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Решение ситуационных задач
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения.	Визуальная проверка

					Уметь подбирать личное снаряжение.	
	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Визуальная проверка Решение ситуационных задач
Ноябрь	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Визуальная проверка
	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Практическое выполнение
	УД10. Ориентирование. Азимут.	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Практическое выполнение

	УД10. Ориентирование. Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Тематический опрос Практическое выполнение
	УД 11. Доврачебная помощь в походе	11	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Тематический опрос Практическое выполнение
Декабрь	УД 12.Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Тематический опрос
	УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Практическое выполнение
			ИТОГО	24		

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Декабрь	УД 1.Виды туризма, оздоровительная роль туризма	1 1	Вводное занятие Виды туризма и их характеристика	1 1	Знать виды туризма и их характеристика	Тематический опрос.
	УД 2.Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Тестирование
	УД 3.Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Разработка схемы лагеря

	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач
	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Визуальная проверка
Январь	УД 5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	5	Типы костров.	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Решение ситуационных задач
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения. Уметь подбирать личное снаряжение.	Визуальная проверка

	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Визуальная проверка Решение ситуационных задач
Февраль	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Визуальная проверка
	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Практическое выполнение
	УД10. Ориентирование. Азимут.	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Практическое выполнение
	УД10. Ориентирование. Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Тематический опрос Практическое выполнение

	УД 11. Доврачебная помощь в походе	12	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Тематический опрос Практическое выполнение
Март	УД 12. Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Тематический опрос
	УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Практическое выполнение
			ИТОГО	24		

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Март	УД 1. Виды	1 1	Вводное занятие Виды туризма и их	1 1	Знать виды туризма и их характеристика	Тематический опрос.

туризма, оздоровительная роль туризма		характеристика			
УД 2.Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Тестирование
УД 3.Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Разработка схемы лагеря
УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач

Апрель	УЭ 4 Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Визуальная проверка
	УД 5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	5	Типы костров.	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Решение ситуационных задач
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения. Уметь подбирать личное снаряжение.	Визуальная проверка

	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Визуальная проверка Решение ситуационных задач
	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Визуальная проверка
Май	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Практическое выполнение
	УД10. Ориентирование. Азимут.	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Практическое выполнение

	УД10. Ориентирование. Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Тематический опрос Практическое выполнение
	УД 11. Доврачебная помощь в походе	11	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Тематический опрос Практическое выполнение
	УД 12.Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Тематический опрос
	УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Практическое выполнение
			ИТОГО	24		

Рабочая программа
Стартовый уровень «Туристскими тропами»

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Туристско-бытовые навыки юного туриста						
Сентябрь		1	Вводное занятие Беседа о туризме.	1	Знать пользу и значение туризма для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя	Тематический опрос.
	Основы безопасности в природной среде	2 3	Правила поведения в туристской группе.	1 1	Знать правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии, походе; правила поведения юных туристов во время различных природных явлений	Тематический опрос.

Октябрь	Личное снаряжение и уход за ним	4	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии	1	Знать перечень личного снаряжения туриста, уметь укладывать рюкзак	Практическое выполнение
	Полоса препятствий пешеходного туризма	5 6	Естественное и искусственное препятствия	1 1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия	Практическое выполнение Педагогическое наблюдение
	Личная гигиена юного туриста. Питьевой режим на туристской прогулке	7	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.	1	Знать основные правила соблюдения личной гигиены. Уметь упаковывать продукты питания.	Решение ситуационных задач
Ноябрь	Групповое снаряжение и уход за ним	8	Групповое снаряжение. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним	1	Знать требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним	Тематический опрос Визуальная проверка
	Индивидуальный и групповой	9	Индивидуальный и групповой ремонтный	1	Знать состав ремонтного набора,	Визуальная проверка

	ремонтный набор		набор		обязанности ремонтного мастера группы.	
	Организация биваков и охрана природы	10	Бивак на туристской прогулке.	1	Знать требования к бивакам, правила по охране природы при организации привалов и биваков	Решение ситуационных задач
	Установка палаток	11	Туристская палатка	1	Знать устройство палаток. Уметь выбирать места на площадке (поляне) для установки палатки.	Тематический опрос Практическое выполнение
Декабрь	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	12 13	Строй туристской группы.	1 1	Уметь передвигаться в составе туристской группы	Практическое выполнение

	Топография					
	План местности	14	План местности	1	Уметь рисовать простейшие планы, измерять расстояние (шагами и парами шагов)	Практическое выполнение Визуальная проверка
	Условные знаки	15 16	Условные и топографические знаки	1 1	Уметь изображать простейшие условные знаки.	Практическое выполнение
Январь	Ориентирование по сторонам горизонта	17	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности.	1	Уметь определять стороны горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам	Практическое выполнение Визуальная проверка
В гостях у доктора Айболита						
	Оказание первой доврачебной	18	Оказание первой доврачебной помощи: при	1	Знать характеристику травм, необходимую	Практическое выполнение

	помощи		порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.		помощь, способы обработки.	Визуальная проверка
	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	19	Правила и способы обработки ран, ссадин.	1	Знать требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	Практическое выполнение
Февраль	Способы транспортировки пострадавшего	20	Способы транспортировки пострадавшего	1	Знать правила Организации элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.	Практическое выполнение Визуальная проверка
Спортивно-оздоровительный туризм						
	Лыжный туризм	21 22 23	Лыжная подготовка	1 1 1	Знать, как правильно подбирать лыжи и лыжные палки. Уметь управлять лыжами. Посадка лыжника.	Практическое выполнение Визуальная проверка

Март	Лыжный туризм	24	Лыжная подготовка	1	Уметь ходить на лыжах без палок и с палками ступающим и скользящим шагом	Визуальная проверка
Основы краеведения						
	Родословная	25	Моя родословная	1	Знать семейные традиции. Уметь составлять генеалогическое древо своей семьи.	Тематический опрос
	земляки	26	Наши земляки	1	Знать знаменитых людей города Ялуторовска	Тематический опрос
	Природное наследие	27	Растения и животные родного края	1	Знать природные изменения в мире флоры и фауны родного края	Тематический опрос
Апрель	Природное наследие	28	Растения и животные родного края	1	Знать природные изменения в мире флоры и фауны родного края	Тематический опрос
Спортивно-оздоровительный туризм						
	Общая физическая	29	Развитие общей и	1	Знать технику бега,	Визуальная

	подготовка и оздоровление организма	30	специальной выносливости, кроссовая подготовка.	1	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.	проверка
	Пешеходный туризм	31 32	Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения)	1 1	Знать правила организации движения группы в лесном массиве Уметь преодолевать естественные препятствия	Решение ситуационных задач Практическое выполнение Визуальная проверка
Май	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	33 34	Естественное и искусственное препятствия	1 1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия	Практическое выполнение Педагогическое наблюдение
	Туристские узлы и их применение	35 36	Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий.	1 1 1	Знать свойства, назначение и применение туристских узлов. Уметь вязать туристские узлы.	Тематический опрос. Практическое выполнение
ИТОГО :				36		

**Рабочая программа
Базовый уровень «Дом Робинзона»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Туристско-бытовые навыки юного туриста						
Сентябрь		1	Вводное занятие Роль туристских походов	2	Знать пользу и значение туризма для оздоровления, знать виды туризма	Тематический опрос.
	Личное и групповое туристское снаряжение		Личное туристское снаряжение	2	Знать требования к туристскому снаряжению	Тестирование
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	Групповое туристское снаряжение	4	Знать требования к туристскому снаряжению	Тематический опрос.
	Личное и групповое туристское снаряжение	3	Кухонное оборудование для летних и зимних условий	2	Знать требования к кухонному оборудованию	Решение ситуационных задач

	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		Требования к месту бивака	2	Знать требования к бивакам, правила по охране природы при организации привалов и биваков.	Решение ситуационных задач
Октябрь	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	Палатка – дом туриста	4	Уметь устанавливать палатки	Визуальная проверка
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	Виды костров	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Решение ситуационных задач
	Подготовка к походу, путешествию		Подбор группы и распределение обязанностей	2	Знать обязанности членов туристской группы	Тематический опрос.
	Подготовка к походу, путешествию	6	Оформление походной документации	2	Знать порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход	Практическое выполнение

	Питание в туристском походе		Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.	2	Знать калорийность, вес и нормы дневного рациона.	Решение ситуационных задач
	Питание в туристском походе	7	Режим питания в зависимости от условий дневного перехода.	4	Знать нормы закладки продуктов	Практическое выполнение
Ноябрь	Техника и тактика в туристском походе	8	Тактика в туристском походе.	4	Уметь разрабатывать план-график похода.	Решение ситуационных задач
	Техника и тактика в туристском походе	9	Тактика планирования нитки маршрута	2	Уметь разрабатывать план-график похода.	Решение ситуационных задач
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		Система обеспечения безопасности в туризме	2	Знать характеристику естественных препятствий	Тематический опрос.
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	10	Виды субъективных и объективных опасностей	2	Знать меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.	Решение ситуационных задач

	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	11	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	4	Знать основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	Тематический опрос
Декабрь	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	12	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	2	Иметь представление о психологической совместимости людей в туристской группе и ее значении для безопасности похода.	Решение ситуационных задач
	Туристские слеты и соревнования		Выбор района проведения мероприятия, требования к нему	2	Знать порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и	Тематический опрос

					обязанности судей.	
	Туристские слеты и соревнования	13	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся	2	Знать меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.	Тематический опрос
	Действия группы в аварийных ситуациях		Организация бивака в экстремальных ситуациях.	2	Иметь представление о повышении надежности страховки путем коллективных действий, соблюдении самостраховки.	Практическое выполнение
	Действия группы в аварийных ситуациях	1	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.	2	Знать о работе по спасению группы, терпящей бедствие, порядке эвакуации группы с маршрута.	Решение ситуационных задач
	Подведение итогов туристского похода		Подведение итогов туристского похода	2	Уметь обрабатывать собранные материалы в походе.	Практическое выполнение

Ориентирование, топографическая подготовка						
	Топографическая и спортивная карта	15	Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.	4	Знать какие карты лучше использовать при проведении походов.	Тематический опрос
	Топографическая и спортивная карта	16	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	2	Иметь представление о видах спортивных карт. Знать условные знаки спортивных карт	Тематический опрос
	Компас. Работа с компасом		Компас, правила пользования им.	2	Уметь ориентировать карты и компас.	Практическое выполнение
Январь	Компас. Работа с компасом	17	Азимут	2	Уметь снимать азимут с карты. Движение по азимуту.	Практическое выполнение
	Измерение расстояний		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	Уметь измерять кривые линии на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага.	Практическое выполнение

	Способы ориентирования	18	Ориентирование при условии отсутствия видимости.	4	Уметь двигаться по легенде	Практическое выполнение
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	19	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.	4	Знать причины, приводящие к потере ориентировки. Уметь определять стороны горизонта по растительности, при предметов.	Практическое выполнение
Доврачебная помощь						
Февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	20	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	4	Уметь оказать помощь при различных травмах.	Практическое выполнение
	Приемы транспортировки пострадавшего	21	Приемы транспортировки пострадавшего	4	Знать способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	Решение ситуационных задач

	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	22	Строение человеческого организма	4	Знать о влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья	Тематический опрос
	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	23	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	Знать субъективные данные для самоконтроля	Тематический опрос
Физическая подготовка						
Март	Общая физическая подготовка	24	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Общая физическая подготовка	25	Упражнения для туловища для формирования правильной осанки	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Общая физическая подготовка	26	Подвижные игры и эстафеты	4	Знать правила игр	Практическое выполнение

	Общая физическая подготовка	27	Спортивные игры	4	Знать правила игр	Практическое выполнение
Апрель	Общая физическая подготовка	28	Упражнения на развитие выносливости	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	29	Упражнения на развитие быстроты	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	30	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	31	Элементы скалолазания	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	32	Упражнения для развития силы	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
Май	Специальная физическая подготовка	33	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	34	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка	35	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение

	Специальная физическая подготовка	36	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	4	Уметь выполнять упражнения	Практическое выполнение
			ИТОГО	144		

**Рабочая программа
Вариативная часть «Зеленая карта»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь		1	Вводное занятие Экологический туризм	2	Знать историю развития экологического туризма	Тематический опрос.
	Туристские путешествия и подготовка к ним.	2	Виды туризма	2	Знать правила организации и проведения туристских походов, их классификация	Тестирование

	Правила движения в походе.	3	Движение в различных походных условиях	2	Знать о влиянии естественных условий местности на движение	Практическое выполнение
Октябрь	Организация туристского быта.	4	Планирование лагеря	2	Знать правила разворачивания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач
	Топографическая карта.	5	Виды карт. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема.	2	Знать Элементы карты (номенклатура). Километровая сетка карты, ее значение	Тематический опрос
	Измерение расстояний на местности и на карте.	6	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, циркуля, курвиметра.	2	Уметь использовать нитки, циркуль, курвиметр для измерения расстояний на карте.	Практическое выполнение
	Природоохранная деятельность в походе.	7	Виды краеведческой работы в походе или экспедиции	2	Уметь вести дневник экспедиционного задания	Тематический опрос

Ноябрь	Разработка эко-волонтерских маршрутов	8 - 11	Разработка маршрута	1 (8час)	Знать план разработки маршрута	Практическое выполнение
Декабрь – март	Преодоление искусственных и естественных препятствий	12 - 28	Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий	1 (34 час)	Уметь преодолевать препятствия, знать способы преодоления препятствий	Практическое выполнение
Апрель - май	Разработка эко-волонтерских маршрутов	29 - 36	Разработка маршрута	1 (16 час)	Знать план разработки маршрута	Практическое выполнение
			ИТОГО	72		

Рабочая программа в режиме дистанционного обучения
Краткосрочная программа «Азбука туризма»

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь	УД 1.Виды туризма, оздоровительная роль туризма	1 1	Вводное занятие Виды туризма и их характеристика	1 1	Знать виды туризма и их характеристика	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	УД 2.Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Онлайн - тестирование
	УД 3.Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Онлайн - тестирование

	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач онлайн
Октябрь	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Решение онлайн ситуационных задач
	УД 5. Типы козров. Правила разведения козтра, работы с топором, пилой при заготовке дров	5	Типы козров.	2	Знать типы козров и их назначение, уметь разводить козтер	Решение онлайн ситуационных задач
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения. Уметь подбирать личное снаряжение.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам

	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Онлайн - тестирование
Ноябрь	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Решение онлайн ситуационных задач
	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Онлайн - тестирование
	УД10. Ориентирование Азимут.	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Решение онлайн ситуационных задач
	УД10. Ориентирование Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Онлайн - тестирование

	УД 11. Доврачебная помощь в походе	11	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Решение онлайн ситуационных задач
Декабрь	УД 12.Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Онлайн - тестирование
			ИТОГО	24		

месяц	Наименование УД	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Декабрь	УД 1.Виды туризма,	1	Вводное занятие	1	Знать виды туризма и их характеристика	Составление онлайн - кроссворда по
		1	Виды туризма и их	1		

	оздоровительная роль туризма		характеристика			подгруппам
	УД 2. Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Онлайн - тестирование
	УД 3. Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Онлайн - тестирование
	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач онлайн
	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Решение онлайн ситуационных задач
Январь	УД 5. Типы костров. Правила разведения	5	Типы костров.	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Решение онлайн ситуационных задач

	костра, работы с топором, пилой при заготовке дров					
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения. Уметь подбирать личное снаряжение.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Онлайн - тестирование
Февраль	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Решение онлайн ситуационных задач
	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Онлайн - тестирование

	УД10. Ориентирование. Азимут	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Решение онлайн ситуационных задач
	УД10. Ориентирование. Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Онлайн - тестирование
	УД 11. Доврачебная помощь в походе	11	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Решение онлайн ситуационных задач
Март	УД 12.Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Онлайн - тестирование
			ИТОГО	24		

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Март	УД 1.Виды туризма, оздоровительная роль туризма	1 1	Вводное занятие Виды туризма и их характеристика	1 1	Знать виды туризма и их характеристика	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	УД 2.Основы безопасности в природной среде	2	Правила поведения во время различных природных явлений	1	Знать правила поведения во время различных природных явлений	Онлайн - тестирование
	УД 3.Организация биваков и охрана природы	2 3	Выбор места для бивака и костра	1 1	Знать основные правила выбора места для бивака и костра	Онлайн - тестирование

	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	3	Планирование лагеря	1	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение ситуационных задач онлайн
Апрель	УЭ 4 Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	4	Установка палатки	2	Уметь устанавливать палатки	Решение онлайн ситуационных задач
	УД 5. Типы козров. Правила разведения козтра, работы с топором, пилой при заготовке дров	5	Типы козров.	2	Знать типы козров и их назначение, уметь разводить козтер	Решение онлайн ситуационных задач
	УЭ 6 Личное снаряжение и уход за ним	6	Специальное туристское снаряжение.	2	Знать правила эксплуатации снаряжения. Уметь подбирать личное снаряжение.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам

	УД 7 Групповое снаряжение и уход за ним	7	Групповое снаряжение	2	Знать правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению, перечень командного снаряжения	Онлайн - тестирование
	УЭ 8 Узлы, работа с верёвками	8	Способы работы с веревками.	2	Уметь вязать туристические узлы	Решение онлайн ситуационных задач
Май	УД 9 Питание в туристическом походе	9	Питание в походе	2	Уметь составлять меню, фасовать и упаковывать продукты для переноски в рюкзаках.	Онлайн - тестирование
	УД10. Ориентирование. Азимут.	10	Способы ориентирования на местности. Устройство компаса.	2	Уметь ориентироваться по компасу.	Решение онлайн ситуационных задач

УД10. Ориентирование. Азимут.	11	Азимут.	1	Уметь определять объекты по азимуту.	Онлайн - тестирование	
УД 11. Доврачебная помощь в походе	11	Первая доврачебная помощь пострадавшим	1	Знать правила обработки ран и наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего	Решение онлайн ситуационных задач	
УД 12.Туристские возможности родного края	12	Экскурсионные объекты города Ялуторовска	1	Знать экскурсионные объекты города Ялуторовска	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам	
УД 13 Заключительное занятие	12	Учебно-тренировочная игра в рамках похода выходного дня	1	Уметь применять полученные знания на практике	Онлайн - тестирование	
		ИТОГО	24			

**Рабочая программа в режиме дистанционного обучения
Стартовый уровень «Туристскими тропами»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Туристско-бытовые навыки юного туриста						
Сентябрь		1	Вводное занятие Беседа о туризме.	1	Знать пользу и значение туризма для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	Основы безопасности в природной среде	2 3	Правила поведения в туристской группе.	1 1	Знать правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии, походе; правила поведения юных туристов во время различных природных явлений	Онлайн - тестирование

Октябрь	Личное снаряжение и уход за ним	4	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии	1	Знать перечень личного снаряжения туриста, уметь укладывать рюкзак	Онлайн - тестирование
	Полоса препятствий пешеходного туризма	5	Естественное и искусственное препятствия	1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия	Решение ситуационных задач онлайн
		6				
	Личная гигиена юного туриста. Питьевой режим на туристской прогулке	7	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.	1	Знать основные правила соблюдения личной гигиены. Уметь упаковывать продукты питания.	Решение онлайн ситуационных задач
Ноябрь	Групповое снаряжение и уход за ним	8	Групповое снаряжение. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним	1	Знать требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним	Решение онлайн ситуационных задач
	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	9	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	Знать состав ремонтного набора, обязанности ремонтного мастера группы.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам

	Организация биваков и охрана природы	10	Бивак на туристской прогулке.	1	Знать требования к бивакам, правила по охране природы при организации привалов и биваков.	Онлайн - тестирование
	Установка палаток	11	Туристская палатка	1	Знать устройство палаток. Уметь выбирать места на площадке (поляне) для установки палатки.	Решение онлайн ситуационных задач
Декабрь	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	12 13	Строй туристской группы.	1 1	Уметь передвигаться в составе туристской группы	Онлайн - тестирование
Топография						
	План местности	14	План местности	1	Уметь рисовать простейшие планы, измерять расстояние (шагами и парами шагов)	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам

	Условные знаки	15 16	Условные и топографические знаки	1 1	Уметь изображать простейшие условные знаки.	Онлайн - тестирование
Январь	Ориентирование по сторонам горизонта	17	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности.	1	Уметь определять стороны горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам	Онлайн - тестирование
В гостях у доктора Айболита						
	Оказание первой доврачебной помощи	18	Оказание первой доврачебной помощи: при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.	1	Знать характеристику травм, необходимую помощь, способы обработки.	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	19	Правила и способы обработки ран, ссадин.	1	Знать требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	Онлайн - тестирование

Февраль	Способы транспортировки и пострадавшего	20	Способы транспортировки пострадавшего	1	Знать правила Организации элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.	Онлайн - тестирование
Спортивно-оздоровительный туризм						
	Лыжный туризм	21 22 23	Лыжная подготовка	1 1 1	Знать, как правильно подбирать лыжи и лыжные палки. Уметь управлять лыжами. Посадка лыжника.	Терминологический онлайн - диктант
Март	Лыжный туризм	24	Лыжная подготовка	1	Уметь ходить на лыжах без палок и с палками ступающим и скользящим шагом	Онлайн - тестирование
Основы краеведения						
	Родословная	25	Моя родословная	1	Знать семейные традиции. Уметь составлять генеалогическое древо своей семьи.	Терминологический онлайн - диктант

	земляки	26	Наши земляки	1	Знать знаменитых людей города Ялуторовска	Онлайн - тестирование
	Природное наследие	27	Растения и животные родного края	1	Знать природные изменения в мире флоры и фауны родного края	Онлайн - тестирование
Апрель	Природное наследие	28	Растения и животные родного края	1	Знать природные изменения в мире флоры и фауны родного края	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
Спортивно-оздоровительный туризм						
	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	29 30	Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.	1 1	Знать технику бега, Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.	Онлайн - тестирование

	Пешеходный туризм	31 32	Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения)	1 1	Знать правила организации движения группы в лесном массиве Уметь преодолевать естественные препятствия	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
Май	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	33 34	Естественное и искусственное препятствия	1 1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия	Онлайн - тестирование
	Туристские узлы и их применение	35 36	Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий.	1 1 1	Знать свойства, назначение и применение туристских узлов. Уметь вязать туристские узлы.	Терминологически и онлайн - диктант
ИТОГО :				36		

**Рабочая программа в режиме дистанционного обучения
Базовый уровень «Дом Робинзона»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Туристско-бытовые навыки юного туриста						
Сентябрь		1	Вводное занятие Роль туристских походов	2	Знать пользу и значение туризма для оздоровления, знать виды туризма	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	Личное и групповое туристское снаряжение		Личное туристское снаряжение	2	Знать требования к туристскому снаряжению	Онлайн - тестирование
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	Групповое туристское снаряжение	4	Знать требования к туристскому снаряжению	Онлайн - тестирование
	Личное и групповое туристское снаряжение	3	Кухонное оборудование для летних и зимних условий	2	Знать требования к кухонному оборудованию	Решение ситуационных задач онлайн

	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		Требования к месту бивака	2	Знать требования к бивакам, правила по охране природы при организации привалов и биваков.	Решение онлайн ситуационных задач
Октябрь	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	Палатка – дом туриста	4	Уметь устанавливать палатки	Решение онлайн ситуационных задач
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	Виды костров	2	Знать типы костров и их назначение, уметь разводить костер	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Подготовка к походу, путешествию		Подбор группы и распределение обязанностей	2	Знать обязанности членов туристской группы	Онлайн - тестирование
	Подготовка к походу, путешествию	6	Оформление походной документации	2	Знать порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход	Решение онлайн ситуационных задач

	Питание в туристском походе		Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.	2	Знать калорийность, вес и нормы дневного рациона.	Онлайн - тестирование
	Питание в туристском походе	7	Режим питания в зависимости от условий дневного перехода.	4	Знать нормы закладки продуктов	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
Ноябрь	Техника и тактика в туристском походе	8	Тактика в туристском походе.	4	Уметь разрабатывать план-график похода.	Онлайн - тестирование
	Техника и тактика в туристском походе	9	Тактика планирования нитки маршрута	2	Уметь разрабатывать план-график похода.	Онлайн - тестирование
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		Система обеспечения безопасности в туризме	2	Знать характеристику естественных препятствий	Решение ситуационных задач онлайн
	Обеспечение безопасности в	10	Виды субъективных и объективных опасностей	4	Знать меры по исключению	Терминологически й

	туристском походе, на тренировочных занятиях.				субъективных и преодолению объективных опасностей.	онлайн - диктант
	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения · Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	11	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	4	Знать основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
Декабрь	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты	12	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	2	Иметь представление о психологической совместимости людей в туристской группе и ее значении для безопасности похода.	Онлайн - тестирование

	взаимоотношений в группе.					
	Туристские слеты и соревнования		Выбор района проведения мероприятия, требования к нему	2	Знать порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.	Решение онлайн ситуационных задач
	Туристские слеты и соревнования	13	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся	2	Знать меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.	Онлайн - тестирование
	Действия группы в аварийных ситуациях		Организация бивака в экстремальных ситуациях.	2	Иметь представление о повышении надежности страховки путем коллективных действий, соблюдении самостраховки.	Составление онлайн - кроссворда по подгруппам
	Действия группы в аварийных ситуациях	14	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.	2	Знать о работе по спасению группы, терпящей бедствие, порядке эвакуации группы с маршрута.	Онлайн - тестирование
	Подведение итогов		Подведение итогов туристского похода	2	Уметь обрабатывать собранные материалы	Онлайн - тестирование

	туристского похода				в походе.	
Ориентирование, топографическая подготовка						
	Топографическая и спортивная карта	15	Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.	4	Знать какие карты лучше использовать при проведении походов.	Терминологический онлайн - диктант
	Топографическая и спортивная карта	16	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	2	Иметь представление о видах спортивных карт. Знать условные знаки спортивных карт	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Компас. Работа с компасом		Компас, правила пользования им.	2	Уметь ориентировать карты и компас.	Онлайн - тестирование
Январь	Компас. Работа с компасом	17	Азимут	2	Уметь снимать азимут с карты. Движение по азимуту.	Терминологический онлайн - диктант
	Измерение расстояний		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	Уметь измерять кривые линии на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага.	Онлайн - тестирование

	Способы ориентирования	18	Ориентирование при условии отсутствия видимости.	4	Уметь двигаться по легенде	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	19	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.	4	Знать причины, приводящие к потере ориентировки. Уметь определять стороны горизонта по растительности, при предметов.	Онлайн - тестирование
Доврачебная помощь						
Февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	20	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	4	Уметь оказать помощь при различных травмах.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Приемы транспортировки и пострадавшего	21	Приемы транспортировки пострадавшего	4	Знать способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	Онлайн - тестирование

	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	22	Строение человеческого организма	4	Знать о влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья	Терминологический онлайн - диктант
	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	23	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	Знать субъективные данные для самоконтроля	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
Физическая подготовка						
Март	Общая физическая подготовка	24	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Общая физическая подготовка	25	Упражнения для туловища для формирования правильной осанки	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование

	Общая физическая подготовка	26	Подвижные игры и эстафеты	4	Знать правила игр	Онлайн - тестирование
	Общая физическая подготовка	27	Спортивные игры	4	Знать правила игр	Онлайн - тестирование
Апрель	Общая физическая подготовка	28	Упражнения на развитие выносливости	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн – тестирование
	Специальная физическая подготовка	29	Упражнения на развитие быстроты	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	30	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	31	Элементы скалолазания	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	32	Упражнения для развития силы	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование

Май	Специальная физическая подготовка	33	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	34	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	35	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
	Специальная физическая подготовка	36	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	4	Уметь выполнять упражнения	Онлайн - тестирование
			ИТОГО	144		

**Рабочая программа в режиме дистанционного обучения
Вариативная часть «Зеленая карта»**

месяц	Наименование УЭ	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь		1	Вводное занятие Экологический туризм	2	Знать историю развития экологического туризма	Онлайн - тестирование

Октябрь	Туристские путешествия и подготовка к ним.	2	Виды туризма	2	Знать правила организации и проведения туристских походов, их классификация	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Правила движения в походе.	3	Движение в различных походных условиях	2	Знать о влиянии естественных условий местности на движение	Терминологический онлайн - диктант
	Организация туристского быта.	4	Планирование лагеря	2	Знать правила развертывания и свертывания лагеря (бивака).	Решение онлайн ситуационных задач
	Топографическая карта.	5	Виды карт. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема.	2	Знать Элементы карты (номенклатура). Километровая сетка карты, ее значение	Терминологический онлайн - диктант

	Измерение расстояний на местности и на карте.	6	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, циркуля, курвиметра.	2	Уметь использовать нитки, циркуль, курвиметр для измерения расстояний на карте.	Разгадывание онлайн - кроссворда по подгруппам
	Природоохранная деятельность в походе.	7	Виды краеведческой работы в походе или экспедиции	2	Уметь вести дневник экспедиционного задания	Онлайн - тестирование
Ноябрь	Разработка эко-волонтерских маршрутов	8 - 11	Разработка маршрута	1 (8час)	Знать план разработки маршрута	Разработка маршрута онлайн
Декабрь – март	Преодоление искусственных и естественных препятствий	12 - 28	Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий	1 (34 час)	Уметь преодолевать препятствия, знать способы преодоления препятствий	Решение онлайн ситуационных задач
Апрель - май	Разработка эко-волонтерских маршрутов	29 - 36	Разработка маршрута	1 (16 час)	Знать план разработки маршрута	Разработка маршрута онлайн
			ИТОГО	72		

Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и направлена на усиление роли воспитательного компонента в образовании детей и молодежи.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Программа направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний... Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности». (Концепция развития дополнительного образования детей)

Программа воспитания обучающихся включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1 Программа формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2 Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

3 Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.

4 Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

5 Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.

6 Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Программа формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи

Цель программы создание условий для формирования, развития, выявления и поддержки способностей и талантов детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование системы самореализации и развития талантов;
- ✓ Внедрение эффективной системы наставничества, для индивидуальной поддержки каждого одарённого ребёнка;
- ✓ Повышение профессионального мастерства ПДО.

Ценностные ориентиры программы: *творчество, созидание, целеустремленность и настойчивость, самовыражение личности.*

Основными направлениями деятельности по реализации программы формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи в учреждении являются:

- Выявление и поддержка талантливых детей из числа обучающихся;
- Вовлечение обучающихся в проектную и исследовательскую деятельность;
- Привлечение талантливых и одаренных обучающихся к участию в мероприятиях (в качестве организаторов или участников);
- Развитие инфраструктуры для работы с талантливыми детьми и подростками;
- Организация сетевого взаимодействия с социальными партнёрами;
- Информационное сопровождение массовых мероприятий.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Цель программы

Создание условий для формирования, становления и развития у детей молодежи высокой социальной активности, семейных ценностей, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование и реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи.
- ✓ Развитие качеств высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина и патриота.
- ✓ Актуализация и пропаганда семейных ценностей, роли семьи в жизни каждого человека, обобщенно-позитивных образов семьи, отца, матери, родного дома.
- ✓ Профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Ценностные ориентиры программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности, поло-ролевая идентичность, родительство.

Основные направления деятельности:

- Включение в образовательный процесс тематических занятий, информационных встреч, направленных на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, военно-патриотическое и историко-краеведческое воспитание обучающихся;
- Организация и проведение массовых мероприятий, приуроченных к государственным и национальным праздникам, с привлечением родительской общественности;
- Привлечение к участию обучающихся в тематических конкурсных мероприятиях;
- Организация сетевого взаимодействия с социальными партнёрами;
- Информационное сопровождение массовых мероприятий.

Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации

Цель программы

Создание условий в учреждении дополнительного образования для формирования у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Задачи программы

✓ Совершенствование и реализация системы формирования у обучающихся объективных представлений о себе, как субъекте собственной деятельности; развитие навыков проектирования и реализации индивидуальных способностей.

✓ Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.

Ценностные ориентиры программы: личность, труд, информация, выбор профессии.

Основные направления деятельности:

- Включение профориентационной информации в содержание учебного материала;
- Организация совместных занятий и мастер-классов с представителями профессий преподаваемых по программе;
- Организация экскурсий в учреждения и на предприятия социальных партнеров, с целью повышения интереса обучающихся;
- Участие в конкурсных мероприятиях;
- Организация и проведение массовых мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Цель программы

Создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию законопослушного поведения, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

✓ Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к законопослушному, здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.

✓ Повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей об ответственности за совершение преступлений, общественно опасных деяний.

Ценностные ориентиры программы: жизнь, здоровье.

Основные направления деятельности:

- Применение здоровьесберегающих технологий в период проведения занятий;
- Проведение инструктажей по безопасному поведению;
- Проведение информационных встреч, тематических занятий о законопослушном, здоровом и безопасном образе жизни, формированию соответствующего мировоззрения, ценностных ориентаций;
- Организация и проведение массовых мероприятий;
- Участие в конкурсных мероприятиях;
- Организация сетевого взаимодействия с социальными партнёрами;
- Информационное сопровождение.

Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений (инклюзивное образование)

Цель программы

Создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ.

Задачи программы

✓ Вовлечение детей с ОВЗ в образовательный и воспитательный процесс системы дополнительного образования.

✓ Создание комфортных условий детям с ОВЗ для успешной социализации и включения их в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность.

- ✓ Формирование толерантного отношения к людям с ОВЗ через создание дружеских отношений, поддержке в совместном образовательном процессе.
- ✓ Содействие детям с ОВЗ в накоплении и обогащении их социального опыта, а также умении детей выстраивать межличностные отношения в коллективе и в социуме в целом
- ✓ Коррекция коммуникативной сферы детей с ОВЗ, формирование необходимых коммуникативных навыков, развитие эмоционально-волевой сферы.
- ✓ **Ценностные ориентиры программы:** личность, социализация, самоопределение, интеграция, межличностные отношения, индивидуальный подход, коммуникативные навыки.
- ✓ **Основными направлениями деятельности** являются:
 - Разработка и реализация адаптированной образовательной программы, модуля;
 - Организация и проведение массовых мероприятий;
 - Участие в конкурсных мероприятиях;
 - Организация сетевого взаимодействия с социальными партнёрами;
 - Информационное сопровождение.

Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности

Цель программы создание условий для подготовки детей и родителей к продуктивному осуществлению всех видов информационной деятельности, успешной самореализации в условиях информационного общества и общества знаний.

Задачи программы

- ✓ Развитие информационной грамотности у детско-родительской аудитории;
- ✓ Воспитание информационной культуры личности обучающихся;
- ✓ Обучение информационной безопасности подрастающего поколения;
- ✓ Профилактика формирования у обучающихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);
- ✓ Предупреждение совершения обучающимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Ценностные ориентиры программы: корректное социальное поведение, владение современным языком коммуникации; расширение возможностей осуществления поиска информации.

Основными направлениями деятельности являются:

- Включение в образовательный процесс дистанционных форм обучения;
- Применение в образовательном процессе современных технических средств (смартфонов, планшетов, ноутбуков, компьютеров);
- Организация и проведение массовых мероприятий в онлайн-формате;
- Участие в дистанционных конкурсных мероприятиях;
- Организация сетевого взаимодействия с социальными партнёрами;
- Информационное сопровождение.

Планируемые результаты освоения программы

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для педагога в его воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного воспитательного действия различных социальных институтов.

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений:

- создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ;
- включение детей с ОВЗ в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность;
- позитивное и толерантное отношение к людям с ОВЗ в совместном образовательном процессе;
- накопление и обогащение социального опыта ребёнка с ОВЗ;
- стабильные межличностные отношения детей с ОВЗ в коллективе и в социуме
- формирование необходимых коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ.

Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия; – уважение к информации о частной жизни и информационным результатам деятельности других людей;
- основы правовой культуры в области использования информации;

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач, построение монологического высказывания, владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты информационно-коммуникативных технологий;

- адекватное использование видов общения в цифровой среде (электронная почта, чат, видеоконференция, форум, блог и т.д.).

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Подпрограмма «Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи»		
Дог-треккинг квест «Роза ветров»	Соревнования по ориентированию и пешеходному туризму по пересеченной местности с собаками	сентябрь
Чемпионат и Первенство Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	сентябрь
День здоровья	Спортивно-игровая туристская программа	октябрь
Ролевая игра «Я в туристы бы пошел...»	Профориентационная игра	ноябрь
Подготовка участников областных соревнований по спортивному туризму	Соревнования	ноябрь
Областные соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Пурга»	Соревнования	декабрь
Соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Метелица»	Городские соревнования	февраль
Организация походов выходного дня	Поход	Март - Апрель
Областной фестиваль туристов и путешественников «Одиссея»	Соревнования	май
Подпрограмма «Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде»		
День солидарности в борьбе с терроризмом	Просмотр видеоролика «Что такое терроризм» с последующим	сентябрь

	обсуждением	
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 02.09.1945г., - 8.09.1812г., - 11.09.1790г.,- 21.09.1380г.,- 24.09.1799г., - 26.09.1914г.	Информационные пятиминутки	сентябрь
Информационная программа «Мы против экстремизма»	Тренинг «Мы на острове»	октябрь
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.10.1609г., - 09.10.1760г. -14.10.1811г., - 18.10.1813г., - 20.10.1827г.	Информационные пятиминутки	октябрь
«Большая туристская кругосветка»	Городской семейный фестиваль	октябрь
День народного единства (04.11.)	Онлайн Акции	ноябрь
День правовой помощи детям	Ролевая игра «Я и мои права»	ноябрь
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.10.1609г.,- 04.11.1612г., - 06.11.1943 г., - 07.11.1941г.,- 11.11.1918г., -19.11.1480г., - 26.11.1904г.	Информационные пятиминутки	ноябрь
День Конституции (12.12.)	Онлайн Акции	декабрь
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.12.1853г.;- 03.12. День неизвестного солдата;- 05.12.1941 г., - 09.12.1769г., -10.12.1877 г., - 17.12.1788г., - 23.12.1914 г., - 24.12.1790	Информационные пятиминутки	декабрь
«Блокадный Ленинград»	Акция «Блокадный хлеб», беседа «Дети блокадного Ленинграда»	январь

<u>Памятные даты военной истории:</u> - 07.01.1878г.,- 12.01.1945 г.,- 17.01.1945г.,- 27.01.1944 г	Информационные пятиминутки	январь
День защитника Отечества (23.02)	Акция «Родные объятия»	февраль
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 02.02.1943г.,- 09.02.1904 г.,- 13.02.1945 г.,- 15.02.1983г., - 16.02.1916 г.,- 23.02.1918г	Информационные пятиминутки	февраль
Международный женский день (8 марта)	Акция «Подарок для любимых», участие в онлайн – мероприятиях, посвященных Международному женскому дню 8 марта	март
Профилактике экстремизма	Игровая программа «Небо общее для всех»	март
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 03.03.1799г.,- 22.03.1915 г.,- 27.03.1111 г.,- 31.03.1814г	Информационные пятиминутки	март
Всемирный день здоровья	Поход выходного дня совместно с родителями	апрель
День космонавтики (12.04.)	Онлайн – викторина «Он сказал: «Поехали!», посвященной Дню космонавтики	апрель
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 04.04.1945г.,- 09.04.1945г.,- 10.04.1945г.,- 13.04.1945г.,- 16.04.1945г.,	Информационные пятиминутки	апрель

- 18.04.1242г.,- 25.04.1945г		
День Победы	Участие в онлайн – мероприятиях, посвященных Дню Победы	май
Международный День семьи	Поход выходного дня совместно с родителями	май
<u>Памятные даты военной истории:</u> - 02.05.1945г., - 06.05.1945г., - 09.05.1945г.,- 12.05.1944г., - 28.05.1918г	Информационные пятиминутки	май
Подпрограмма «Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация»		
Разработка социального проекта «Эко-волонтерский маршрут»	Проектная деятельность	сентябрь
Акция «Пусть осень жизни будет золотой»	Помощь пожилым людям	октябрь
Ролевая игра «Я в туристы бы пошел...»	Ролевая игра	ноябрь
Акция «Зимующие птицы»	Размещение кормушек, кормление птиц	декабрь - февраль
Акция «Подарок для любимых»	Изготовление подарков мамам и бабушкам	март
Весенняя неделя добра	Волонтерская работа	апрель

Организация и проведение семейного похода выходного дня	ПВД	май
Подпрограмма «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)»		
Беседа «Безопасный маршрут в учреждение»	Беседа ПДД	сентябрь
Квиз-игра «Пожарная безопасность»	Игра по ПБ	сентябрь
Мероприятия в рамках Дня здоровья (02.10.)	Реализация социального проекта «День здоровья»	октябрь
Беседа «Профилактика гриппа и ОРВИ»	Информационные пятиминутки	октябрь
Акция «Осторожно, тонкий лед»	Информационные пятиминутки	ноябрь - март
Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Онлайн - оповещение	ноябрь
Профилактическая акция «Время развеять дым»	Просмотр видео - фильма с обсуждением	ноябрь
Беседа «Безопасность на зимней дороге»	Беседа по ПДД	Декабрь
Челлендж по ПБ «Безопасный Новый год»	Челлендж по ПБ	декабрь
Квиз «Осторожно! Мороз!» (действия при низких температурах)	Квиз - игра	январь

«ПБ в отопительный период»	Распространение листовок	январь
«Треугольник огня»	Информационные пятиминутки по ПБ	февраль
Мероприятия в рамках Дня здоровья (07.04.)	Спортивно-игровые мероприятия	апрель
«Правила поведения при наводнении»	Беседа	апрель
Акция «Береги лес от пожаров»	Распространение листовок	апрель
Мероприятия по профилактике наркомании и алкоголизации в молодежной среде	Тренинг	май
« Пал травы – не долго до беды!»	Онлайн-мероприятие	май
Акция «Научись плавать!»	Информационные пятиминутки	май
«Детский Телефон Доверия»	Беседа	май
Подпрограмма «Восстановление социального статуса ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений»		
Привлечение детей с ОВЗ к участию в городском фестивале «Большая туристская кругосветка»	Фестиваль	октябрь
Мастер-класс для детей с ОВЗ по преодолению искусственных переправ	Мастер-класс	ноябрь
Международный день инвалидов	Квест - игра «Верный путь...» для детей с ОВЗ	декабрь

Привлечение детей с ОВЗ к участию в квест - игре «Верный путь...»	Туристский квест	январь
Подпрограмма «Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности»		
Безопасный Интернет	Участие в Международном квесте по цифровой грамотности «Сетевичок»	сентябрь
«Собираемся в поход»	Онлайн – викторина	октябрь
День народного единства	Онлайн мероприятия	ноябрь
«Безопасный новый год»	Онлайн – квиз	январь
Международный день безопасного Интернета	Всероссийская контрольная работа по информационной безопасности на портале Единого урока www.Единыйурок.дети	февраль
«Он сказал: «Поехали!» - День космонавтики	Онлайн – викторина	апрель
Создание родительских и детских чатов для новых групп	Ведение группы ВКонтакте	

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3. Практические:

-упражнение;

-игра;

-творческая импровизация;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4. Стимулирующие:

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

-показательные выступления

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и

физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Оценочные материалы. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций. Обучающимся и его родителям даются устные рекомендации по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, тематического опроса, проверочных заданий и проектов, педагогического наблюдения, анализа достижений.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация (ежеквартально). Формы

промежуточной аттестации определены учебным планом.

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями

Показатели уровня достижения предметных результатов

К основным формам контроля освоения программы относятся: педагогическое наблюдение, опрос, при необходимости мониторинг аналогичного уровня в программы в других группах, тестовые задания, личные и командные результаты участия воспитанников в эстафетах, соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы аттестации:

- вводный контроль (тесты, опрос);
- промежуточная аттестация (сдача нормативов и зачетов по изученным разделам программы, участие в соревнованиях);
- Итоговое оценивание результатов программы (тесты, участие в соревнованиях, практическая проверка при проведении специальных комплексных занятий на местности).

Формы аттестации: опрос, контрольное занятие, деловые игры

Виды аттестации	Показатели аттестации
<i>Текущий контроль</i>	Текущий контроль успеваемости носит без отметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций
<i>Промежуточная аттестация</i>	определение уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы
<i>Итоговое оценивание результатов программы</i>	подтверждение уровня достигнутых предметных (теоретической и практической подготовки) результатов по итогам освоения образовательной программы

Результативность освоения программы определяются в несколько этапов.

Входной контроль: собеседование. Задача контроля - определить начальную подготовку, желание заниматься в этом направлении, личные качества ребенка и др.

Текущий контроль: опрос, соревнование, наблюдения, анализ результатов участия обучающихся в эстафетах и соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы: соревнования или презентация (защита) творческого проекта.

Методы: наблюдение, тестирование, контрольный опрос.

Критерии - показатели оценивания реализации программы

Параметры	Критерии	Степень выраженности	Методы
Высокий	<ul style="list-style-type: none"> • Свободное владение терминологией • Свободное владение оборудованием 	<ul style="list-style-type: none"> • Знает и употребляет специальные термины • Работает с оборудованием самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение • Тестирование • Контрольный опрос
Средний		<ul style="list-style-type: none"> • Знает отдельные термины • Работает с оборудованием с помощью педагога 	
Низкий		<ul style="list-style-type: none"> • Не употребляет специальные термины • Испытывает затруднения пользования 	
Развитие личностных качеств, творческих способностей, общей культуры	<p>Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность</p> <p>Проявление развития творческих способностей</p>	<p>*Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других.</p> <p>*Неохотно выполняет поручения.</p> <p>Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.</p> <p>*Уклоняется от поручений, нарушает правила поведения</p> <p>*Добивается хороших результатов, инициативен,</p>	Наблюдение собеседование

		<p>организует деятельность других.</p> <p>*Активен, проявляет стойкий познавательный интерес</p> <p>*Мало активен, наблюдает за деятельностью других</p>	
--	--	--	--

Для более качественного отслеживания прохождения программного материала используется следующая таблица:

Таблица оценки уровня знаний и умений обучающихся по уровням обучения

№ п / п	Ф.И.О.	Критерии/ Показатели в баллах			Оценка	Уровень	Общие выводы
		1	2	3			
		а	б	в			
					стартовый		
					базовый		
					продвинутый		
					Личного совершенствования		

Теория

а) Теоретические знания по основным разделам. Владение специальной терминологией

Практика

б) практические умения и навыки; владение специальным оборудованием и оснащением; творческие навыки

Общие учебные умения и навыки.

в) Учебно-интеллектуальные умения; учебно-коммуникативные умения; учебно-организационные умения и навыки

Оценка считается по 5-ти бальной системе. На основе проведенной диагностики отслеживается результат полученных знаний и умений воспитанников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

- 1.Аппенинский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист»), 1990.
- 2.Бабенка Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. Ростов-на-Дону, 1995.
- 3.Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.
- 4.Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
- 5.Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- 6.Барышева ЮЛ. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
- 7.Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
- 8.Викулов АД., Бутин ИМ. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
- 9.Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. М., 1989.
- 10.Воронов Ю.С., Николаи М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
- 11.Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. М.,1998.
- 12.Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом « Вокруг света», 1994.
- 13.Голицына Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. М., 1992.
- 14.Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 15.Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.
- 16.Жарков АД. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- 17.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 18.Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 19.Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов ЮЛ.Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.

20. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
21. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
22. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
23. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
24. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В. Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
25. Крутецкий В.Л., Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1991.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
29. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. Лукобянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
31. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н. Теплов. - Днепропетровск, 1985.
32. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
33. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Для учащихся:

1. Бородовская Е.Л., Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
2. История Тамбовской области. 1975г.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 1989г.
4. Кравцов В.М., Донукалова Р.П. География Тамбовской области. 2000г.
5. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г.
6. Миршавко О.Т. Виды маршрутных съёмок в туристских походах. М. 1982г.
7. Памятники Тамбовской области. Сборник. 1989г.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/428915-dopolnitelnaja-obrazovatel'naja-programma-turi>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется туристское снаряжение, туристская полоса препятствий.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный, инструкция 1 и первичный, инструкция 2) и в январе (повторный) (Приложение 1). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием проводится промежуточный инструктаж, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда обучающихся (вводный инструктаж)

ИОТ – 014 -18

1. МАУДО «ЦТДТ» расположено в городе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:

- вблизи учреждения проходит автодорога;
- расположен сложный перекресток.

2. По дороге в школу и обратно необходимо:

– переходить дорогу с особой осторожностью, предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;

3. Идти по дороге с левой стороны, ближе к обочине.

4. В учреждении имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: мастерская, лаборатория, спортивный зал, зоопарк. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.
5. Во избежание травмоопасных ситуаций в учреждении нельзя:
 - бегать и толкаться в свободное от занятий время;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - прыгать через ступеньки лестницы, перешагивать или опасно перегибаться через них;
6. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или администрации учреждения. Медицинские аптечки имеются в кабинете технического персонала, спортивном зале (здание туристов), в методическом кабинете (здание технического творчества).
7. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или администрации центра. При пожаре звонить 01, вызов милиции – 02, вызов скорой помощи – 03. Телефоны находятся в приемной, бухгалтерии здания станции туристов, методическом кабинете здания технического творчества, кабинете сторожей в здании детского творчества (зоопарк).
8. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией коротких звонков. Обучающиеся покидают помещение кабинета и организовано выходят из учреждения вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
9. При появлении в учреждении посторонних людей, особенно ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом техперсоналу или педагогу.
10. Не допускается нахождение в учреждении бродячих кошек и собак.
11. Одежда должна соответствовать погоде. Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и правильно подобранной по ноге. На тренировках, в туристских походах надо носить разношенную и прочную обувь, следить, чтобы она не промокала, а носки оставались сухими.
12. После практических занятий, посещения туалетной комнаты обязательно вымыть руки с мылом.
13. Для питьевого режима в учреждении используется питьевой фонтанчик, кулер, одноразовые стаканчики.

14. В учреждении не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

Исполнитель заведующий хозяйством
(ответственный за организацию ОТ)
Л.Н.Морозова

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для педагога дополнительного образования

ИОТ- 020-15

1. Общие требования по охране труда

1.1.К работе в должности педагога дополнительного образования допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и прошедшие медицинский осмотр.

1.2. Педагог дополнительного образования в своей работе должен:

- знать и выполнять свои должностные обязанности, инструкции по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности;
- пройти вводный и первичный инструктажи на рабочем месте;
- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха (согласно графику работы);
- выполнять требования личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил охраны труда, жизни и здоровья детей во время организации образовательного процесса с воспитанниками.

1.3. При работе в должности педагога дополнительного образования возможно воздействие следующих вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током при включении электроосвещения;
- поражение током при включении и пользовании аппаратурой ТСО;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и на компьютере;
- ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе на компьютере;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю, при неисправности оборудования прекратить работу и сообщить руководителю, заведующей хозяйством.

1.5. Педагог дополнительного образования обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации при возникновении пожара.

1.6. В процессе работы педагог дополнительного образования обязан соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место, выполнять гигиенические требования к организации и проведению образовательных занятий с воспитанниками.

1.7. Педагог дополнительного образования, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования по охране труда перед началом работы

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников.

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования в кабинете:

-светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру;

-корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников, наименьшая освещенность рабочего места должна быть: при люминесцентных лампах — не менее 300 лк (20 Вт / кв. м), при лампах накаливания — не менее 150 лк (48 Вт / кв. м).

2.4. Проветрить помещение и подготовить к работе необходимый материал и оборудование.

2.5. При использовании в работе электроприборов оргтехники и аппаратуры убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

3. Требования по охране труда во время работы

3.1. Строго выполнять последовательность работы с документами. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место, эвакуационные выходы посторонними предметами и ненужными документами.

3.2. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.3. При работе с использованием оргтехники, ТСО соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

-не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками;

-соблюдать последовательность включения и выключения оргтехники, ТСО, не нарушать технологические процессы;

-не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра, особенно при работе принтера, ксерокса.

3.4. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 ч работы проветривать помещение.

3.5. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через каждый час работы делать перерыв на 10—15 мин, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и минутки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций следует срочно принять меры и немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение, позвонив по телефону 03.

4.2. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.3. В случае появления неисправности в работе компьютера, ксерокса (посторонний шум, искрение и запах гари) немедленно отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом руководителю, заведующей хозяйством. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.4. При возникновении пожара немедленно сообщить об этом руководителю и в ближайшую пожарную часть по телефону 01, начать эвакуацию обучающихся. При получении травмы немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить об этом руководителю.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Проветрить кабинет, закрыть форточку.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Проконтролировать влажную уборку кабинета.

5.4. Выключить электроприборы, оргтехнику и аппаратуру ТСО.

5.5. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.6. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководителю, или заведующей хозяйством.

Заведующий хозяйством (ответственный за организацию ОТ Л.Н. Морозова)

С инструкцией ознакомлен(а):

В электронном виде учебные материалы (развернутые планы-конспекты и презентации к ним, видео и аудио записи к занятиям) размещены в открытом доступе в сети Internet по адресу: <https://yadi.sk/d/LkiXI7fB7QABuQ>

Приложение № 2

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Приложение №3

Контрольные вопросы «Виды туризма»

- Что такое экологический туризм?
Назовите три формы религиозного туризма.
Где впервые зародился сельский туризм?
Какие центры делового туризма вам известны?
Что означает термин «талассотерапия»?
Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
Кому присваивается значок «Юный турист России»

Приложение № 4

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;

- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

- путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

- Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
- Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
- На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
- Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.
- Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
- Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
- Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
- Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов

Виды костров



1



2



3



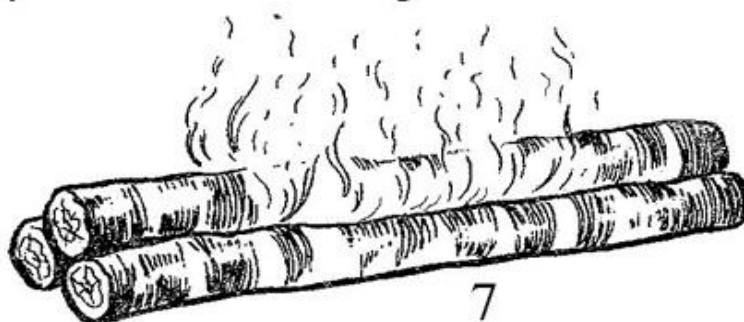
4



5



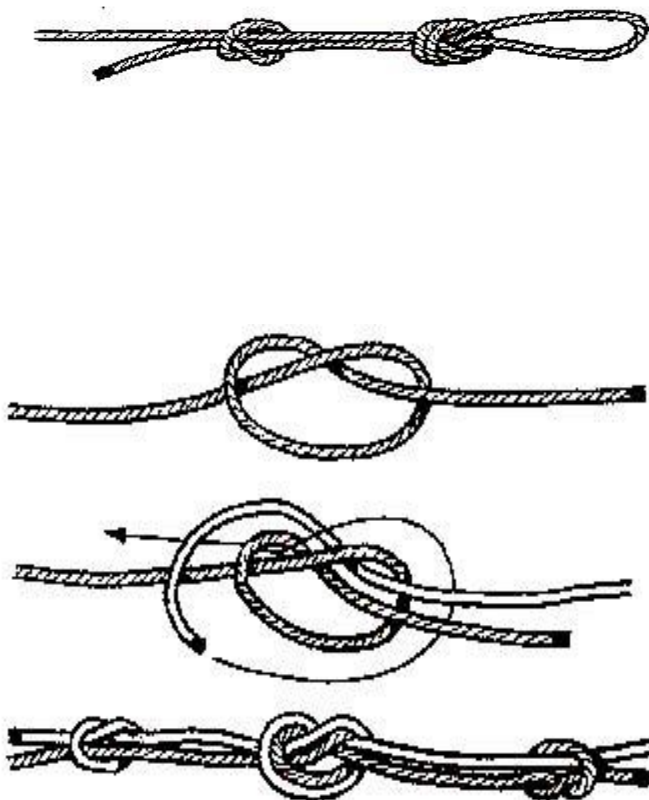
6



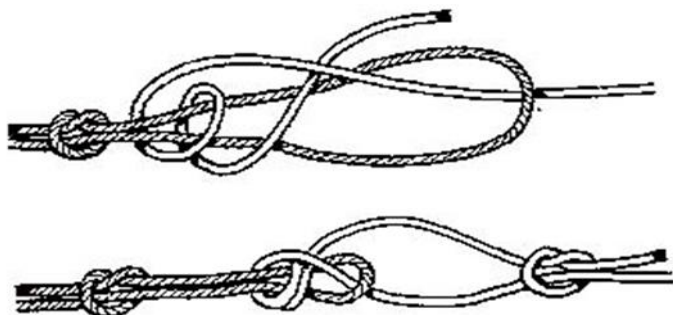
7

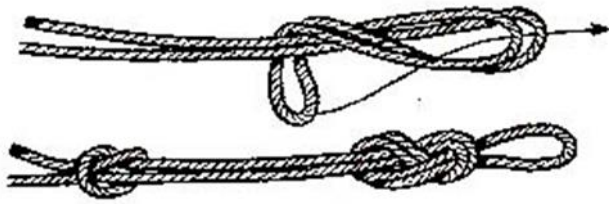
Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

Виды узлов

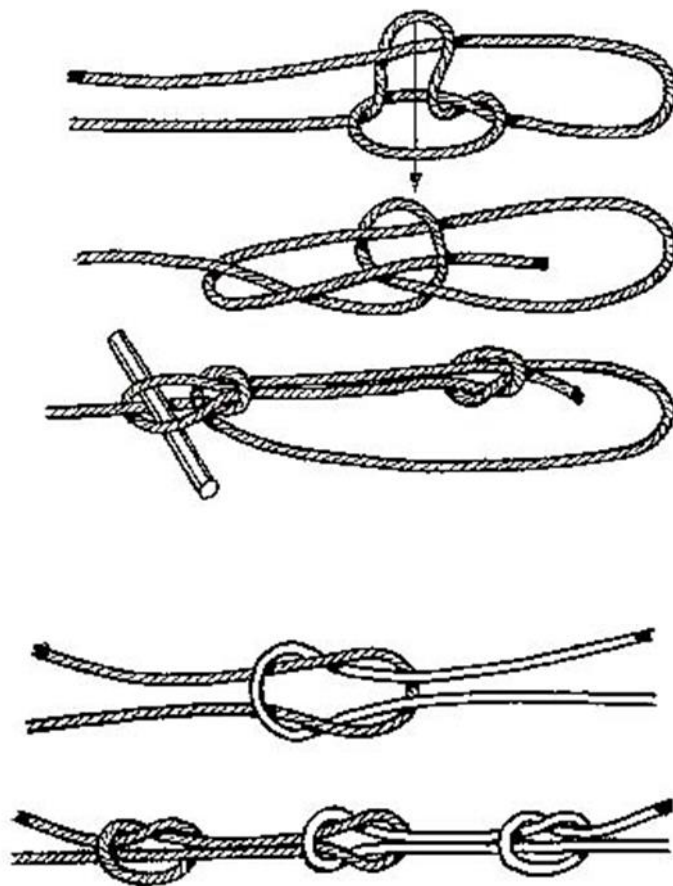


Проводник Встречный

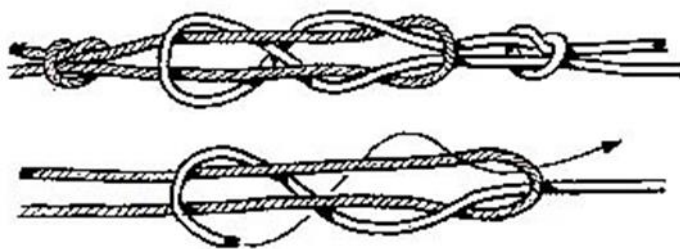




Брам-шкотовый Восьмёрка



Булинь Прямой



Академический

Приложение № 7

ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

а) улучшенная дорога	А) канава с водой
б) непреодолимая река	Б) проселочная дорога
в) тропа	В) узкая просека
А) земляной вал	А) яма
б) разрушенная каменная стена	Б) лощина
в) сухая канава	в) бугор
А) внемасштабный объект рельефа	А) земляной обрыв
Б) воронка	Б) земляной вал
В) микробугорок	В) основная горизонталь

<p>А) фруктовый сад</p> <p>Б) открытое пространство</p> <p>В) лес, проходимый в одном направлении</p>	<p>А) озеро</p> <p>Б) запретная территория</p> <p>В) непреодолимое болото</p>
<p>А) заболоченность</p> <p>Б) непреодолимое болото</p> <p>В) труднопроходимое болото</p>	<p>А) сухая канава</p> <p>Б) тропа</p> <p>В) маленькая промоина</p>
<p>А) большая башня</p> <p>Б) церковь</p> <p>В) маленькая башня</p>	<p>А) немасштабный искусственный барьер</p> <p>Б) финиш</p> <p>В) точка начала ориентирования</p>

Приложение № 8

Тест по ориентированию

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

Азимут – это

Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

1. Карта

Компас

Магнитный компас

Гидрокомпас

Электронный компас

Направление твоего ориентира

Угол в градусной мере

Угол между севером и направлением твоего ориентира

Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

Топографическая карта

Физическая карта

Ландшафтная карта

Спортивная карта

А. Б. В. Г.

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

Как обозначается «непреодолимая ограда»:

б. Треугольник

Кружок

Кружок в кружочке

Треугольник в кружочке

Долгота

Широта

Медиана

Параллель

1.	1.	1.	1.
----	----	----	----

Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

1.	1.	1.	1.
----	----	----	----

Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

Каким условным знаком обозначается «бугор»:

10. Кроки'

Набросок

Иллюстрация

Рисунок местности

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

Как обозначается «пересыхающий ручей»:

12. Желтым

Оранжевым

Зелёным

На белом фоне зелёные вертикальные полосы

1.	1.	1.	1.
----	----	----	----

Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

14. Параллель

Медиана

Долгота

Широта

1.	1.	1.	1.
----	----	----	----

Как обозначается «тропа» на карте:

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

Сколько видов костров существует?

Как на карте обозначается «линия электропередач»:

17.6

8

4

5

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

Что такое промоина?

19.Объёмные ориентиры

Точечные ориентиры

Площадные ориентиры

Линейные ориентиры

Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой

Большая яма сложной формы

Лощина с обрывистыми склонами

Тальвег с примыкающими склонами

Ответы на тест

1	б
2	а
3	г
4	а
5	а
6	а
7	а
8	б
9	г
10	а
11	в
12	б
13	г
14	г
15	а
16	в
17	б
18	б
19	г
20	в

1	б
2	в
3	в
4	а
5	б
6	а
7	б
8	в
9	б
10	а

11	а
12	в
13	б
14	а
15	а
16	а
17	в
18	в
19	в
20	в

Приложение № 9

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Задание 2

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

Задание 3

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;

- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

Приложение № 10

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Школа Робинзона»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.

19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.
 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Приложение № 11

Аптека на корню

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)

12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Приложение № 12

Тематическая викторина «Живые барометры»

Гусь и утка ныряют. (К дождю)

Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной вьют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)

Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)

Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)

Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)

Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)

Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)

Голуби разворковались. (К хорошей погоде)

Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)

Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)

Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)

Рыба выскакивает из воды. (К дождю)

Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)

Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)

Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)

Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)

На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)

Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)

Много полевого осота. (Зимой будет холодно)

Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)

«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)

Загадки леса

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?
2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?
3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям?
4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?
5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?
6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.
7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.
8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?
9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?
10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?
11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?
12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

Приложение № 14

Туристские игры

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

«Отгадай»

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

«Ориентирование без карты»

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иглочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

«Зеркало»

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

«Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

«Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

«Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

«Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, обегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Ох, ух, эх».

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет – «ух»; если перепрыгнет – «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

Игра «Вороны – воробьи».

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

Игры по ориентированию на местности,

для развития глазомера и наблюдательности.

«Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пенек). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг»

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильное других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз».

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В Овчаровой

«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей обучающихся.

Ход проведения: Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

Нравится ли Вам заниматься общественной работой?

Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли

Вы отступаете от задуманного?

1. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?

Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

Отношение ребенка к Отечеству

(методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень о согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» – несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» – да, конечно (сильное согласие);

«+2» – в общем, да (среднее согласие);

«+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет;

«-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» – в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» – нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие). Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Утверждения:

1. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.

2. Я многим обязан своей стране.

3. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.

4. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.

5. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.

6. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.

7. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.

Обработка результатов: результаты получаются путем сложения баллов. При этом в ответах на вопросы 1, 4, 5 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Для него Родина не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревца. Однако ему кажется, что-то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам мощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об её «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний

Оказание первой доврачебной помощи

1 года обучения

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

- а) простой
- б) частичный
- в) открытый
- г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки
- г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика
- г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом
- в) обработать йодом
- г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) укол
- в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) промывание желудка
- в) принять таблетку
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

Оказание первой доврачебной помощи

Доврачебная помощь выполняется:

- а) медицинским работником;
- б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
- в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:

- а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;
- б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
- в) наличие перевязочного материала.

3. При несчастном случае в первую очередь:

- а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
- б) необходимо оказать доврачебную помощь;
- в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

При ранениях и кровотечениях нельзя:

- а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;

б) освобождать рану от остатков одежды;

в) промывать рану водой.

При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

а) 30 мин;

б) 1 ч;

в) 45 мин.

При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

а) холод;

б) тепло;

в) свободная повязка.

При переломах костей конечностей накладывается шина:

а) выше области перелома;

б) ниже области перелома;

в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.

При черепно-мозговой травме:

а) необходимо положить на голову холод;

б) необходимо положить на голову тепло;

в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.

При попадании в глаза щелочного раствора:

а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;

б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;

в) создать пострадавшему покой.

Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:

а) 5—6 раз в минуту;

б) 10—12 раз в минуту;

в) 15—18 раз в минуту.

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49% из 10 предложенных вопросов.

