

Управление образования администрации
муниципального образования Красноармейский район

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
станция детского и юношеского туризма и экскурсий**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «12» августа 2022 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СДЮТЭ
С.В. Корж
от «12» августа 2022 г.



**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ДЕТИ ГОР»

Уровень программы:	<u>разноуровневая</u>
Срок реализации программы:	<u>6 лет</u>
Возрастная категория:	<u>8-18 лет</u>
Состав группы:	<u>8 - 12 человек</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Вид программы:	<u>модифицированная</u>
Программа реализуется:	<u>на бюджетной основе</u>
ID программы в АИС Навигатор:	<u>23369</u>

Автор-составитель:
ПАНЧЕНКО ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА
педагог дополнительного образования

ст. Полтавская, 2022 год

Земля и небо, леса и поля, озера и реки,
горы и море — отличные учителя. Они
учат некоторых из нас большему, чем мы
когда-либо сможем узнать из книг.

Джон Лаббок



Сегодня большинство детей, живущих в окружении уюта и комфорта, не представляет своей жизни без теплой квартиры и горячей воды, электрического чайника и микроволновки, мобильного телефона и компьютера. Они прекрасно ориентируются в дебрях интернета, не заблудятся в городских «джунглях», но вряд ли сумеют найти дорогу в лесу. Их общение с

природой сводится к выездам на дачу или в летний лагерь, где обычно также доступны все блага цивилизации.

Даже туризм в наше время стал высокотехнологичным – к услугам любителей активного отдыха мембранные ткани и сухой спирт в компактной упаковке, портативные газовые горелки и суперлегкие компактные спальники, непромокаемые палатки, навигаторы, аптечки и прочие достижения науки и техники.

Современные подростки привыкли к мысли, что о них кто-то постоянно заботится, решает все бытовые проблемы, что в той или иной неблагоприятной ситуации они всегда могут рассчитывать на чью-то помощь.

Но может случиться так, что волею обстоятельств такие «дети города» окажутся один на один с природой, и тогда удовлетворение даже самых обычных жизненных потребностей (в пище, воде, жилище и т.п.) может превратиться для них в трудноразрешимую проблему. Заблудившись в лесу, они не смогут не то что переночевать, но и разжечь костер, накормить себя и близких и обеспечить условия, необходимые для существования. В глухой лесной чаще не закажешь в интернет - магазине удобные ботинки или вкусные консервы с доставкой. Здесь нужны особые действия и особые знания – знания себя и природы.

Здесь нужны навыки выживания! И только «дети гор» смогут с легкостью преодолеть эти трудности.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: 4

1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Направленность программы	5
1.1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	5
1.1.3.	Педагогическая целесообразность	6
1.1.4.	Актуальность	7
1.1.5.	Отличительные особенности программы.....	8
1.1.6.	Адресат программы:.....	8
1.1.7.	Уровень программы, объем и сроки	9
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	10
1.1.9.	Цель образовательной программы	11
1.1.10.	Содержание программы.....	13
1.1.11.	Планируемые результаты:.....	36

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ». 39

2.1.	Календарный учебный график программы	39
2.2.	Условия реализации программы	41
2.3.	Формы аттестации	43
2.4.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	45
2.5.	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	45
2.6.	Оценочные материалы	45
2.7.	Методические материалы	47
2.8.	Образовательные технологии	53
2.9.	Алгоритм учебного занятия	54
2.10.	Структура дистанционного урока	55

3.1. МАТРИЦА РАЗНОУРОВНЕВОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... 56

Список литературы.....	60
Ссылки на интернет – ресурсы для проведения дистанционных занятий	61
Приложение.....	65
ТЕСТ по теме.....	65
Способы подачи сигналов бедствия	65
Список вопросов теста сигналы бедствия.....	66
Нормативы по физкультуре за 5 класс	70
Тест по узлам	73
Напиши название узлов.....	73
Проверочный срез.....	74
По каким признакам можно ориентироваться без компаса (днем и ночью)	74
Опрос «Определение погоды».....	74
Тест «Выживание в экстремальных условиях»	75
Тест «Зеленая аптека»	76
Тест «Лесные тайны»	76

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:

1.1. Пояснительная записка.

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дети гор» (далее программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

- Учебно-методическое пособие по проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования станция детского и юношеского туризма и экскурсий муниципального образования Красноармейский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

1.1.1. Направленность программы.

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Дети гор**» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Она ориентирована на создание необходимых условий для личного развития детей, адаптации к жизни, профессиональной ориентации, направлена на формирование общей культуры, культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся. Программа предусматривает теоретическую и практическую подготовку к туристским походам, к нестандартным ситуациям в походе, предполагает приобретение знаний и умений в области автономного выживания в условиях дикой среды, физическую и психологическую подготовку, а также приобретение практических навыков самостоятельного жизнеобеспечения в случае возникновения ситуации, когда человек остается один на один с природой.

1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна. Новизна данной программы заключается в методике преподавания и формах проведения занятий.

Ознакомительный уровень обучения ориентирован на учащихся начальных классов и рассчитан на их первичное погружение в туристско - краеведческую деятельность и получение начальных туристских умений, знаний и навыков. Он носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В отличие от занятий по другим программам туристско-краеведческой направленности – каждое занятие – это исследование, это изучение чего-то нового, это путешествие в мир неизведанного. Урок представляет собой прохождение различных локаций - определённых смоделированных местностей с заданными, свойствами, параметрами и т. д. Данная форма занятий позволяет развить креативное мышление, лидерские качества, самоутвердиться. Она позволяет заинтересовать и удержать внимание детей.

Новизна базового уровня заключается во введении темы «Фотография в походе», обычно не свойственной программам туристско-краеведческой направленности, но так необходимая детям, занимающимся туризмом в век высоких технологий, где камера на смартфоне есть у каждого, но пользоваться ей

умеют единицы. А делиться красивыми фотографиями из похода, хочется всем. А также навыки работы с фотокамерой пригодятся при совершении степенного или категорийного похода.

Углубленный уровень предусматривает решения вопроса выживания человека в природных условиях, что в общеобразовательных программах МАУДО СДЮТЭ рассматривался только вскользь - в рамках отдельной темы общеобразовательной программы. ДООП «Дети гор» - первая программа в данном образовательном учреждении, в которой несколько лет обучения полностью ориентированы на приобретение навыков автономного выживания в дикой природе, изучение активного и пассивного выживания.

Использование системно-деятельностного подхода, с вовлечением учащихся в проектную, исследовательскую, опытную и экспериментальную деятельность, способствующую переводу абстрактных знаний в личностно-значимые. Часть уроков построено по принципу проверки Life hacks, то есть просмотр видеороликов опытных выживальщиков и проверка их пригодности для использования в той или иной ситуации. Любая теоретическая информация на уроках обязательно подтверждается практикой.

1.1.3. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность ДООП «Дети гор» в том, что она разработана с учетом современных образовательных технологий:

1) **Технология проблемного обучения** позволяет создать под руководством педагога проблемную ситуацию, которая может сложиться в походе, и активную самостоятельную деятельность учащихся по ее разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей учащихся. Использование данной технологии позволяет добиться высокой самостоятельности учащихся, формирование у них познавательного интереса и личностной мотивации.

2) Наибольший интерес, в образовательном процессе, представляют **игровые технологии**. Их использование предполагает игровую форму взаимодействия педагога и учащихся через реализацию определенного сюжета - игры, сказки, деловое общение, что способствует раскрытию творческих и индивидуальных способностей учащихся.

3) Использование инновационного подхода в образовании - **технологии коучинга**, то есть формы консультативной поддержки, помогает учащемуся достигать значимых для него целей в оптимальное время путем мобилизации внутреннего потенциала, развития необходимых способностей и формирования новых навыков. Данная технология позволяет педагогу стимулировать ребенка изучать данный курс активно и сознательно, поддерживать его намерение самостоятельно приобретать знания, способствовать тому, чтобы он мог максимально использовать свой потенциал, развивать навыки, лучше выполнять свои обязанности в группе и в результате — достигать желаемых результатов.

4) **Технология обучение в сотрудничестве** позволяет сплотить группу, выработать взаимозависимость членов группы; привить личную ответственность каждого члена туристской группы, за собственные успехи и успехи группы;

5) Использование **технологии дистанционного обучения** позволяет повысить мотивацию к обучению и самоорганизацию учащихся, сделать обучение более качественным и доступным. Огромным плюсом использования данной технологии является возможность организовать дистанционные курсы по отдельным разделам программы, ликвидировать пробелы в знаниях или наоборот углубить знания в интересующих областях с консультациями и контролем педагога. А в период эпидемий, стихийных бедствий, непогоды или если ребенок лишен возможности учиться по причине географической или временной изолированности, социальной незащищенности или невозможности посещать образовательные учреждения по состоянию здоровья использование дистанционных технологий позволяет не прерывать обучение по программе.

6) Использование **здоровьесберегающих технологий** обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

7) **Информационно – коммуникационные технологии** - позволяют ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывают самостоятельность и ответственность при получении новых знаний.

8) **Технология критического мышления** - развивает коммуникативные компетентности, умение находить и анализировать информацию, учит мыслить объективно и разносторонне.

9) Уроки с использованием **информационно – коммуникационные технологии** особенно актуальны в начальной школе. Ученики 2-4 классов имеют наглядно-образное мышление, поэтому очень важно строить их обучение, применяя как можно больше качественного иллюстративного материала, вовлекая в процесс восприятия нового не только зрение, но и слух, эмоции, воображение. Здесь, как нельзя кстати, приходится яркость и занимательность компьютерных слайдов, анимации. ИКТ выполняет определенную образовательную функцию - помогает ребёнку разобраться в потоке информации, воспринять её, запомнить.

Программа носит ярко выраженный деятельный характер, поэтому на занятиях используются наглядные и практические методы объяснения материала, а также методы формирования умений и навыков по применению знаний на практике; методы проверки и оценки знаний, умений и навыков. Эти методы позволяют учащимся не просто познакомиться с теорией выживания, а на практике отработать и привить эти навыки.

1.1.4. Актуальность.

Данная разноуровневая дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, направлена на обеспечение безопасности человека в походе, при автономном существовании в экстремальных природно-климатических условиях, формирует социально значимые умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к здоровому образу жизни.

1.1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является её ярко выраженный прикладной характер. Её усвоение учащимися возможно только через постоянный тренинг. Цель любого занятия - не только сообщить соответствующий объем знаний, но и выработать достаточно твердые умения и навыки поведения в походе, а так же в случае экстремальных ситуациях. Программа ориентирована на создание у подростков правильного представления о личной безопасности, приобретение знаний, умений и навыков поведения в условиях дикой природы.

Так же, программа «Дети гор» отличается тем, что изучение основных и дополнительных материалов по основам поведения в экстремальных ситуациях поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений подростков. Кроме того, программа предоставляет возможность для более широкой реализации воспитательного аспекта в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности. Программа носит ярко выраженный деятельный характер, 80% занятий - это практическая отработка умений и навыков.

1.1.6. Адресат программы:

Программа ориентирована на мальчиков и девочек, юношей и девушек общеобразовательных школ.

Особенности набора детей.

Количество обучающихся в группе (согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.) 8-12 человек.

Пол: разнополая;

Возраст детей: программа предполагает обучение детей от 8 до 18 лет.
ознакомительный уровень - 8-10 лет
базовый уровень – 9- 15 лет
углубленный уровень – 12- 18 лет

Состав группы: одновозрастной, группы комплектуются по возрасту, допускается разница в возрасте 1-2 года. Такое условие к составу группы обуславливается тем, что дети одного возраста имеют схожие интересы и физическое развитие, что немаловажно при определении нагрузки при проведении спортивных походов;

Степень предварительной подготовки:

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из уровней сложности, реализуемых через создание условий и оценку изначальной готовности участника (определение степени готовности к освоению материала).

Физическое здоровье: Обязательно для всех допуск врача к занятиям и походам.

Условия приема: Запись в группу осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей), а также через АИС Навигатор <https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/23369-dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-programma-deti-gor>

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы.

Общеразвивающая программа «Дети гор» является разноуровневой программой. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего. При обучении по программе предполагается последовательное освоение уровней программы, при этом овладение стартовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени обучения.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы

Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Он посвящен знакомству с азами туризма. Предполагает ПВД и экскурсии.

Базовый уровень (2-4 года обучения) предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний в области туризма. Он ориентирован на подготовку и проведение безаварийных походов. Предполагает прохождение степенных походов и получение III, II, I юношеских разрядов.

Углубленный уровень (5-6 года обучения) предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным и специфическим знаниям и навыкам в области туризма, а также предполагает получение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности. Он направлен на изучение автономного выживания человека в дикой природе. Предполагает прохождение походов I и II категории сложности и получение 3 и 2 взрослых разрядов. Получение значка Турист России. Объем и срок обучения.

Срок реализации программы: 6 лет, 36 недель в год, на теорию отводится от 1 до 4 часов в неделю, в зависимости от возраста учащихся и их загруженности в школе, года обучения. Остальные часы отводятся на практику - походы, экскурсии, соревнования - по скользящему графику, который зависит от погодных условий, эпидемиологической обстановки.

Период обучения - с сентября по май.

Первый год обучения - 176 часов, 2 год – 246 часов, 3 год – 180 часа, 4 год – 266 часов, 5 год -300 часов, 6 год – 300 часов.

Форма обучения – очная. В период эпидемий, стихийных бедствий, непогоды, а также для углубленного изучения материала самостоятельно, возможна дистанционная форма реализации программы.

Форма проведения занятий: Программа предусматривает 3 типа занятий: теоретические занятия в помещении, практические занятия в помещении и на местности и практика путешествий (экскурсии, походы).

Режим занятий. Режим работы туристского кружка в течение года постоянен, но расписание может меняться в зависимости от возможностей детей посещать кружок. На теорию отводится 1-4 часа в неделю, остальные часы отводятся на учебные, оздоровительные, спортивные походы, ПВД, экскурсии и прогулки, которые проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). В случае невозможности выдать практические часы в течение учебного года (сентябрь - май) в связи с погодными, эпидемиологическими условиями, практика отрабатывается в летний период в рамках программы «Дети Кубани».

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | теоретические занятия в помещении | до 2-х ак. часов |
| <input type="checkbox"/> | практические занятия в помещении | до 3-х ак. часов |
| <input type="checkbox"/> | тренировки на местности, прогулки | до 4-х ак. часов |
| <input type="checkbox"/> | экскурсии, походы | до 8-ми часов в день |

Продолжительность 1-го академического часа - 45 минут. При дистанционной форме обучения продолжительность сокращается для учащихся начальной школы до 20 минут, для учащихся средней и старшей школы 30 минут. Обязательный перерыв между занятиями 10 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в соответствии с индивидуальным учебным планом объединения «Дети гор», календарным планом мероприятий МАУДО СДЮТЭ, календарным планом мероприятий ГБУ «Центр туризма и экскурсий» КК.

Форма реализации образовательного процесса: **линейно-блочная**. Учащиеся изучают темы образовательной программы по блокам, последовательно в установленном объеме в определенные сроки в условиях аудитории или вне ее. Количество выездных практических часов и форма их проведения может меняться и зависит от разных факторов: эпидемиологическая обстановка в регионе, погодные условия, календарный план МАУДО СДЮТЭ, учебная нагрузка детей в школе и т.д. По уровню организации педагогической деятельности программа интегрированная, по уровню усвоения теоретического материала - познавательная.

Состав группы: постоянный;

Занятия: Занятия проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения (в ред. Постановления Правительства РФ от 22.02.97 N 212);

Форма проведения занятий: групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом, при необходимости проводятся занятия по подгруппам.

Виды занятий - лекции, практические занятия, игры, квесты, мастер-классы, онлайн-конференции, видео-чаты, видео-уроки, форумы, дискуссии, дистанционные конкурсы, электронные экскурсии, походы, прогулки, экскурсии, мастерские и т.д.

ДООП «Дети гор» не будет актуальна в условиях ПФДО, поскольку она носит ярко выраженный деятельный характер, 80% занятий - это практическая отработка умений и навыков на прогулках и экскурсиях, в ПВД и в многодневных походах. Программа реализуется на бюджетной основе.

1.1.9. Цель образовательной программы

Каждый уровень программы имеет свою цель.

Цель ознакомительного уровня программы: формирования начальных знаний в области пешеходного туризма, развитие познавательного интереса учащихся к изучению пешеходного туризма на более высоком уровне.

Цель базового уровня программы: формирование базовых умений и навыков в области пешеходного туризма.

Цель углубленного уровня программы – развитие навыков выживания в условиях автономного существования.

Задачи:

	Ознакомительный	Базовый	Углубленный
Обучающие:	Познакомить с основными понятиями, терминами и определениями в пешеходном туризме;		
	Дать первоначальные знания по пешеходному туризму;	Расширить и углубить знания по пешеходному туризму, а также знания, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физической подготовке;	Дать углубленные знания в области выживания в условиях автономного нахождения в природной среде;
	научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации;	сформировать навыки самостоятельного поиска информации в представленном перечне информационных онлайн-платформ, контенттах, сайтах, блогах и т.д	Сформировать навыки практического применения полученной информации;
	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в ПВД.	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в походах 1, 2, 3 степени сложности	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в походах I и II категории сложности

Развивающие:	Формировать познавательный интерес к занятиям пешеходным туризмом	Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям пешеходным туризмом	Развивать мотивацию на дальнейший выбор пути своего профессионального развития в сфере, связанной с туризмом: специалист по СКСТ, инструктор - проводник, экскурсовод, спасатель, педагог и т.д.
	развивать любознательность, наблюдательность, память, пространственные представления	развивать наблюдательность, память	Развить наблюдательность, быстроту реакции, самообладание
	Развивать первичные основы коммуникативных навыков.	развить коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе	выработать организаторские навыки, развить лидерские качества
	Развивать начальные навыки самостоятельности, организованности и самоконтроля.	развить умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;	Развивать навыки самостоятельности, организованности и самоконтроля.
Воспитательные	Воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;	формировать жизненную самостоятельность	воспитывать инициативу, готовность к принятию самостоятельных решений
	воспитать самооценку собственного «Я» в среде;	создать ситуации для повышения уровня самооценки	воспитывать чувство долга, ответственности и требовательности к себе.
	воспитать потребность в самообразовании и самореализации.	содействовать развитию личности, совершенствование духовных и физических качеств	Воспитывать устремлённость, усидчивость и терпение в достижении результатов деятельности
	Воспитывать культуру общения и поведения в социуме.	выработать организаторские навыки, умения вести себя в коллективе	воспитывать самодисциплину, взаимопомощь.
Воспитывать навыки здорового образа жизни.	Воспитать потребность в здоровом образе жизни.	воспитывать умение преодолевать первоначальные психологические стрессы;	

1.1.10. Содержание программы

Учебный план 1- го года обучения (6 группа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Раздел 1 Люди идут по свету	1	1	0	Наблюдение, Игра
2.	Раздел 2 Основы туризма	1	1	0	Устный опрос
3.	Раздел 3 Снаряжение туриста	8	4	4	Викторина
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	1	1	0	Игра
5.	Раздел 5 Костры	1	0	1	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	2	1	1	Игра
7.	Раздел 7 Первая помощь	1	1	0	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	8	4	4	Практические задания
9.	Раздел 9 Мир вокруг нас	3	2	1	Викторина
10.	Раздел 10 Общефизическая подготовка	2	0	2	Практические задания
11.	Раздел 11 Туристская игротека	5	0	5	
12.	Раздел 12 Подготовка путешествий	3	0	3	
13.	Раздел 13 Практика	136	0	136	
14.	Раздел 14 Подведение итогов	3	0	3	
15.	Раздел 15 Итоговое занятие	1	0	1	Практические задания
	Итого	176	15	161	

Учебный план 2- го года обучения (4 группа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.	1	1	0	Наблюдение, Игра
2.	Раздел 2 Основы туризма	2	2	0	Устный опрос
3.	Раздел 3 Костры	4	1	3	Викторина
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	4	4	0	Игра
5.	Раздел 5 Снаряжение туриста	5	2	3	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	4	2	2	Игра
7.	Раздел 7 Первая помощь	4	2	2	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	16	6	10	Практические задания
9.	Раздел 9 Мир вокруг нас	4	4	0	Викторина
10.	Раздел 10 Общефизическая подготовка	1	0	1	Практические задания
11.	Раздел 11 Туристская игротека	4	0	4	
12.	Раздел 12 Подготовка путешествий	4	0	4	
13.	Раздел 13 Практика	184	0	184	
14.	Раздел 14 Подведение итогов	4	0	4	
15.	Раздел 15 Итоговое занятие	5	0	5	Практические задания
	Итого	246	24	222	

Учебный план 2- го года обучения (5 группа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	теор ия	прак тика	
16.	Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.	1	1	0	Наблюдение, Игра
17.	Раздел 2 Основы туризма	2	2	0	Устный опрос
18.	Раздел 3 Костры	4	1	3	Викторина
19.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	4	4	0	Игра
20.	Раздел 5 Снаряжение туриста	5	2	3	Практические задания

21.	Раздел 6 Питание в походе	4	2	2	Игра
22.	Раздел 7 Первая помощь	4	2	2	Практические задания
23.	Раздел 8 На маршруте	10	4	6	Практические задания
24.	Раздел 9 Мир вокруг нас	2	2	0	Викторина
25.	Раздел 10 Общефизическая подготовка	6	0	6	Практические задания
26.	Раздел 11 Туристская игротека	4	0	4	
27.	Раздел 12 Подготовка путешествий	8	0	8	
28.	Раздел 13 Практика	182	0	182	
29.	Раздел 14 Подведение итогов	8	0	8	
30.	Раздел 15 Итоговое занятие	2	0	2	Практические задания
	Итого	246	20	226	

Учебный план 3- го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.	1	1	0	Наблюдение, Игра
2.	Раздел 2 Основы туризма	2	2	0	Устный опрос
3.	Раздел 3 Снаряжение туриста	5	2	3	Викторина
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	4	4	0	Игра
5.	Раздел 5 Костры	4	1	3	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	4	2	2	Игра
7.	Раздел 7 Первая помощь	4	2	2	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	16	6	10	Практические задания
9.	Раздел 9 Мир вокруг нас	4	4	0	Викторина
10.	Раздел 10 Общефизическая подготовка	8	0	8	Практические задания
11.	Раздел 11 Туристская игротека	6	0	6	
12.	Раздел 12 Организация и подготовка путешествий	3	0	3	
13.	Раздел 13 Практика	112	0	112	
14.	Раздел 14 Подведение итогов	3	0	3	
15.	Раздел 15 Итоговое занятие	4	0	4	
	Итого	180	24	156	

Учебный план 4- го года обучения (3 группа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.	2	2	0	Наблюдение, Игра
2.	Раздел 2 Основы туризма	2	2	0	Устный опрос
3.	Раздел 3 Снаряжение туриста	5	2	3	Викторина
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	2	1	1	Игра
5.	Раздел 5 Костры	2	0	2	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	3	0	3	Игра
7.	Раздел 7 Первая помощь	7	2	5	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	14	6	8	Практические задания
9.	Раздел 9 Мир вокруг нас	3	1	2	Викторина
10.	Раздел 10 Общефизическая подготовка	8	0	8	Практические задания
11.	Раздел 11 Туристская игротека	7	0	7	
12.	Раздел 12 Подготовка путешествий	8	0	8	
13.	Раздел 13 Практика	192	0	192	
14.	Раздел 14 Подведение итогов	8	0	8	
15.	Раздел 15 Итоговое занятие	3	0	3	Практические задания

	Итого	266	16	250	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Учебный план 5-го год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1 Вводное занятие	2	2	0	наблюдение
2.	Раздел 2 Основы выживания	4	4	0	Опрос
3.	Раздел 3 Снаряжение	14	2	12	Практические задания
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	18	4	14	Практические задания
5.	Раздел 5 Костры	18	4	14	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	18	4	14	Практические задания
7.	Раздел 7 Первая доврачебная помощь	18	4	14	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	22	4	18	Практические задания
9.	Раздел 9 Общефизическая подготовка	20	0	20	Практические задания
10.	Раздел 10 Туристская игротека	6	0	6	
11.	Раздел 11 Организация и подготовка путешествий	6	0	6	
12.	Раздел 12 Практика	144	0	144	
13.	Раздел 13 Подведение итогов	6	0	6	
14.	Раздел 14 Итоговое занятие	4	0	4	квест
	всего	300	28	272	

Учебный план 6-го год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1 Вводное занятие	2	2	0	наблюдение
2.	Раздел 2 Основы выживания	4	4	0	Опрос
3.	Раздел 3 Снаряжение	14	2	12	Практические задания
4.	Раздел 4 Привалы и ночлеги	18	4	14	Практические задания
5.	Раздел 5 Костры	18	4	14	Практические задания
6.	Раздел 6 Питание в походе	18	4	14	Практические задания
7.	Раздел 7 Первая доврачебная помощь	18	4	14	Практические задания
8.	Раздел 8 На маршруте	22	4	18	Практические задания
9.	Раздел 9 Общефизическая подготовка	20	0	20	Практические задания
10.	Раздел 10 Туристская игротека	6	0	6	
11.	Раздел 11 Организация и подготовка путешествий	6	0	6	
12.	Раздел 12 Практика	144	0	144	
13.	Раздел 13 Подведение итогов	6	0	6	
14.	Раздел 14 Итоговое занятие	4	0	4	квест
	всего	300	28	272	

Содержание учебного плана 1 года обучения (ознакомительного уровня)

Раздел 1 Люди идут по свету

1.1. Вводное занятие. Тб на занятиях. Законы туристов. Игра «Легко ли стать туристом?»

Раздел 2 Основы туризма

2.1. Теория. Понятия туризм. Туристы. Виды туризма. День рождения Туризма. Первые путешественники. Цели путешествий.

2.2. Теория. Прогулки и экскурсии. Виды и цели проведения. Виртуальная экскурсия.

Раздел 3 Снаряжение туриста

3.1. Личное снаряжение. Теория: Личное снаряжение. Понятие о личном туристском снаряжении. Спальные мешки. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Игра «Что в поход с собой возьмем?» **Практика:** Подготовка личного снаряжения к походу. Проверочная работа по теме

3.2. Спальные мешки. Теория: виды спальников. Правила укладки в спальник. Техника свертывания спального мешка. Уход. **Практика:** Свертывание спальных мешков.

3.3. Рюкзак. Теория: Рюкзаки. Виды рюкзаков. Игра «Рюкзачок». Правила размещения предметов в рюкзаке. **Практика:** Укладка рюкзака. Подгонка рюкзака. Одевание рюкзака.

3.4. Групповое снаряжение. Теория: Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры пилы. Аптечка. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, и др. **Практика:** Подготовка группового снаряжения к походу

3.5. Палатка. Теория: Палатки. Размещение вещей в них. Как правильно спать в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. **Практика:** Установка палатки

3.6. Специальное снаряжение. Теория: Полезные мелочи. Страховочные системы. Каски. Средства связи. Веревки. **Практика:** Одевание страховочной системы.

Раздел 4 Привалы и ночлеги

4.1. Теория. Привалы малый и большой. Выбор места. Последовательность действий. **Практика.** Зарядка на привале. Игры на привале.

Раздел 5 Костры

5.1. Теория. Костер. Виды костров. Техника укладки костра. Растопка. Техника безопасности при разведении костра. Соревнования. **Практика:** Укладка костров - шалашик, колодец, нодья, таежный 1, таежный 2, звездный

Раздел 6 Питание в походе

6.1. Теория. Вода в походе. Какую воду можно пить. Где пить. Что делать если хочется пить, но нет воды? Когда пить воду. Тара для воды. Как прикрепить бутылку.

6.2. Теория. Питание. Что взять в однодневный поход. Что приготовить. Игра «Походная кухня».

Практика: Подготовка продуктов к походу. Приготовление походного бутерброда и чая с дымком.

Раздел 7 Первая помощь

7.1. Теория. Зеленая аптека. Лекарственные растения: Подорожник. Крапива. Ромашка. Лопух. Липа. Мята. Малина.

7.2. Теория. Первая доврачебная помощь в походе: потертости, мозоли, ушибы, ссадины, порезы, ожоги.

Практика. Экскурсия «Найди растение». Зарисовка лекарственных растений. Практика оказания первой помощи при мозолях, ушибах, ссадинах, порезах, ожогах.

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность. Теория: Правила поведения в походе. Безопасное движение на маршруте. Опасные растения. Дикие животные, насекомые, змеи. Опасности в походе: погодные условия, сухие деревья, камни, животные и растения, реки. Что делать, если потерялся и как это предотвратить. Если ты отстал от группы. Если ты заблудился в лесу. Способы подачи сигналов бедствия. **Практика:** Составление схемы опасностей в походе.

8.2. Техника и тактика. Движение в походе. Туристский строй. Колонна. Дистанция. Основные команды в строю. Направляющий и замыкающий. Движение по дорогам, лесным тропам, на подъеме и спуске. Режим ходового дня. Привалы. Порядок движения группы. Движение в одиночку и групповое. **Практика:** отработка движения в группе. Игра «Самый внимательный»

8.3. Вербки и узлы. Виды веревок. Вязание узлов проводник, проводник - восьмерка, двойной проводник, прямой, удавка. **Практика.** Вязание узлов: прямой, проводник «восьмерка», штык.

8.4. Ориентирование. Стороны горизонта. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Компас. Правила обращения с компасом. Устройство компаса. Почему компас указывает на север. Основные формы рельефа. Движение по компасу. Поиск клада. Игра «Флюгер». Квест «В поисках сокровищ». **Практика:** Определение сторон горизонта по компасу

8.5. Мастерская в походных условиях. Изготовление компаса. Изготовление посуды из бутылки, фольги, глины, бумаги.

Раздел 9 Мир вокруг нас

9.1. Кладовая природы. Растения, ягоды, грибы. Деревья в природе. Сколько лет дереву. Цветы. Как сделать гербарий. Чем пополнить запасы продуктов в походе. Съедобные и не съедобные ягоды и грибы. Игра «Тайны леса».

Практика: Определение лекарственных растений. Сбор растений для гербария. Составление альбома съедобных и несъедобных ягод и грибов.

9.2. Опасные растения и грибы. **Теория.** Губчатые и трубчатые грибы. Общие правила безопасности. Как узнать грибы: белый, подосиновик, лисичка, опенок, шампиньон. Опасные двойники. Как отличить. Мухомор. Бледная поганка.

9.3. Полезные ископаемые. **Теория.** Минеральные и горные породы. Камни вокруг нас. **Практика.** Сбор полезных ископаемых.

9.4. С рюкзаком по краю. **Теория.** Достопримечательности станицы Полтавской. **Практика.** Сбор фотоматериала.

Раздел 10 Общефизическая подготовка

Развитие общефизических качеств силы, выносливости, ловкости, быстроты, равновесия. Подготовка к походу. **Теория:** Основные понятия. Значение физической подготовки. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса. Комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений, упражнения для развития силы, равновесия, выносливости. Игры, соревнования, эстафеты.

Раздел 11 Туристская игротека

Игры, конкурсы, викторины, соревнования, праздники, квесты. **Теория:** История праздников, традиции, приметы, подготовка к конкурсам, викторинам.

Практика: Организация и проведение праздничных мероприятий посвящённых Дню туризма, Новому году, Дню Защитника Отечества, 8 марта, дню Смеха, игр, конкурсов, викторин, соревнований.

Раздел 12 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 13 Практика путешествий

Экскурсии. **Теория:** Знакомство с достопримечательностями Краснодарского края.

Практика: Экскурсии по местам боевой славы, экскурсии с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной,

ПВД, комплексные экскурсии. **Теория.** Знакомство с достопримечательностями Краснодарского края. **Практика.** Отработкой туристских навыков: организация лагеря, установка палатки, разведение костра, организация туристского быта.

Раздел 14 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Раздел 15 Итоговое занятие

Практика: Квест «По следам Робинзона».

Содержание учебного плана 2-го года обучения (базового уровня)

Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.

Теория: Вводное, организационное занятие. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. ТБ на занятиях.

Раздел 2 Основы туризма

2.1. Теория. Формы туризма. Формы туризма – прогулка, экскурсия, ПВД, поход, экспедиция. Понятие, продолжительность.

2.2. Теория. Комплектование группы. Дежурство в группе. Обязанности в группе. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав-пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

2.3. Теория. Походы выходного дня. Километраж. Требования. Маршруты

Практика: Распределение обязанностей в группе.

Раздел 3 Костры

5.1. Теория. Костры. Разведение. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование, выбор и заготовка топлива. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Практика. Разведение костра.

Раздел 4 Привалы и ночлеги

4.1. Теория. Ночлег и дневка. Техника безопасности. Выбор места. Туристский лагерь. Основные требования к выбору места для лагеря: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетическое требование к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планировка бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Правила работы дежурных по кухне. График дежурства на биваке. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Оборудование, инвентарь для костра и приготовление пищи. Безопасность при работе с топором и пилой. Яма для отходов. Свертывание бивака.

Практика: Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Определение мест, пригодных для организации ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Раздел 5 Снаряжение туриста

3.1. Личное снаряжение туриста. Теория: Главное требование к предметам снаряжения: легкость, прочность, масса, удобство в использовании и переноске. Одежда, обувь туриста в однодневном и многодневном походе. Посуда и полезные мелочи. Типы спальных мешков, преимущества и недостатки. Подготовка личного снаряжения к походу. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака, подгонка лямок, надевание рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение

влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

3.2. Групповое снаряжение – особенности снаряжения для многодневных походов. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Аптечка, ее состав. Ремнабор. Типы палаток. Подготовка палатки к походу. Переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Устройства, правила установки палатки, уход и хранение палатки.

3.3. Специальное снаряжение группы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, рации, горелки.

Практика: укладка рюкзака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание спальника. Комплектование аптечки, ремнабора. Ремонт личного снаряжения -способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.

Раздел 6 Питание в походе

6.1. Теория. Очистка воды. Очистка воды от песка и глины. Что делать, если из-за дождя вода в реке стала мутная. Кипячение воды. **Практика.** Проверка воды тестером. Очистка воды.

6.2. Теория. Предпоходная подготовка продуктов. Как упаковать продукты перед походом. Сушка продуктов. Сохранение продуктов в походе. Как переносить крупы, макароны, колбасу, хлеб. **Практика.** Упаковка продуктов.

6.3. Теория. Меню для ПВД. Что приготовить в походе на два дня. **Практика.** Составление меню на 2 дня. Приготовление супа, приготовление гречки на костре.

Раздел 7 Первая доврачебная помощь

7.1. Теория. Комплектование походной аптечки. Какие лекарства должны быть в аптечке. Индивидуальная аптечка. Состав. **Практика.** Комплектование индивидуальной аптечки для похода.

7.2. Теория Растяжения и разрывы связок, кровотечения, обморожение. **Практика.** Наложение повязок. Наложение жгута.

7.3. Теория. Гигиена туриста. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к личному снаряжению и посуде, гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Купание в походе.

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность. Теория. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. *Алгоритм действий в походе.* Укладка снаряжения в багажный отсек автобуса. Посадка в автобус. Поведение во время движения автобуса. Разгрузка снаряжения. Начало пути. Техника безопасности при движении. Выход на маршрут. Гаджеты и приложения, помогающие в походе. Как вести себя при встрече с опасными животными. **Практика.** Работа с гаджетами и приложениями.

8.2. Техника и тактика. Теория. Движение группы. Движение по тропам, подъем, спуск без снаряжения. движение по лесу. движение по траве. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении. Обязанности направляющего и замыкающего. Использование правильной оценки своих сил и умений. Режим ходового дня и режим на дневке. Взаимопомощь в туристской группе. *Привалы.* Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). **Практика:** Отработка движения колонной. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности

8.3. Вербки и узлы Теория. Виды веревок. Плюсы и минусы узлов: академический, брамшкотовый, встречный, двойной проводник, удавка, австрийский проводник. **Практика.** Вязание узлов. .

8.4. Ориентирование. Теория. Ориентирование по местным признакам. Квартальные столбы, пни, мхи, лишайники, отдельно стоящие деревья, звезды. Ориентирование по часам. Ориентирование без карты. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Ориентирование без карты. Ориентирование по местным признакам Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Практика. Практика ориентирования.

8.5. Мастерская в походных условиях. Походные мелочи. Хопка. Горелка. Посуда. Непромокаемые спички. Наз.

Раздел 9 Мир вокруг нас

9.1. Кладовая природы. **Теория.** Растения, которые можно употреблять в пищу.

9.2. Растения, грибы, ягоды. **Теория.** Ядовитые грибы, ягоды, растения.

9.3. С рюкзаком по краю. **Теория.** Достопримечательности. музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Природные достопримечательности. Памятники истории, археологии, культуры. Правила поведения во время экскурсий и походов, при посещении достопримечательностей. **Практика:** посещение достопримечательностей, таницы, района, края. Виртуальные экскурсии.

Раздел 10 Общефизическая подготовка

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. **Практика:** Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Теория: *Самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса, роста, веса. Расчет соотношения веса и роста.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. 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 оббеганием 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 развитие ловкости. 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 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. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на развитие равновесия. 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, берегам ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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, 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 на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие 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, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тестирование. Тепинг- тест. Тест на равновесие «Фламинго», прыжки на скакалке за 1 мин., бег 30 м. и 60 м., поднятие туловища из положения лежа, отжимание, подтягивание, прыжки в длину

Раздел 11 Туристская игротка

Теория: История праздников, традиции, приметы, подготовка к конкурсам, викторинам.

Практика: Организация и проведение праздничных мероприятий посвящённых Дню туризма, Новому году, Дню Защитника Отечества, 8 марта, дню Смеха, игр, конкурсов, викторин, соревнований.

Раздел 12 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 13 Практика путешествий

Практика: Экскурсии, комплексные экскурсии и многодневные походы по местам боевой славы, с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной, отработкой туристской техники на искусственном (веревочные парки, скалодромы, тематические парки) и природном рельефе.

Раздел 14 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Для зачетного похода: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Раздел 15 Итоговое занятие

Практика: Квест «Таинственный остров».

Содержание учебного плана 3го года обучения

Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.

Вводное занятие. Вводное, организационное занятие. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. ТБ на занятиях.

Раздел 2 Основы туризма

2.1. Теория. Обязанности в группе. Распределение Ведение дневника

2.2. Теория. Походы 1-3 степени сложности. Километраж. Требования. Маршруты. 3 - Юношеские разряды. Значок юный турист России, ГТО, турист России

Практика. Ведение дневника.

Раздел 3 Снаряжение

3.1. Теория. Снаряжение. Как подобрать в магазине. Полезные новшества. Трекинговые палки. Техника движения с трекинговыми палками. Выбор. НАЗ. Комплектация.

Практика. Движение с треками.

Раздел 4 Привалы и ночлеги

4.1. Теория. Оборудование лагеря. Полочки, крючочки, ступеньки. Организация походной бани и душа. Как сушить вещи. Как сушить мокрую обувь.

Раздел 5 Костры

5.1. Теория. Костры в сырую погоду. Разведение костра под дождем, в туман. Где брать сухие дрова и сухую растопку. Заготовка растопки дома. Сохранение ее в походе. Как сохранить угли до утра. Как сохранить костер в дождь. Костер под дождем. Как сохранить спички сухими. Что делать если они намокли. **Практика.** Разведение костра.

Раздел 6 Питание в походе

6.1. Водно-солевой режим. Теория: Водно-солевой режим. Суточная норма потребления воды. Жажда. Излишнее количество воды. Дозировка и режим питья.

6.2. Пополнение запасов в пути. Распределение и учет продуктов. Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. Питание на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке.

6.3. Суточный рацион. Меню для многодневного похода. Энергозатраты в походе и их восполнение Химический состав и калорийность пищи Дневной рацион питания. Составление раскладки. Продукты для похода. Весовые и калорийные суточные нормы. 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. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. "Карманное питание". Витамины.

6.4. Блюда на костре. Особенности приготовления пищи на костре. Рецепты походных блюд. Полезные советы повару. Приготовление пищи на примусах.

Практика: составление меню, раскладки. Подготовка продуктов перед походом. Приготовление походных блюд на костре. Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Контрольная работа - составление меню на 3 - 5 дней.

Раздел 7 Первая доврачебная помощь

7.1. Теория. Состав аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Лекарственные растения, возможность их использования в походных условиях. самоконтроль

7.2. Походный травматизм. Заболевания в походе переломы, наложение повязок, укусы животных. Отравления. Правила снятия одежды и обуви с потерпевшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей: открытые и закрытые, растяжения, вывихи суставов. Обработка ран, наложение жгута.

7.3. Первая помощь утопающему.

Практика. Комплектование аптечки. Практика наложения шины, жгута.

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность Группа. Психологический климат. Единоначалие. Тест: Степень потенциальной опасности участника

8.2. Техника и тактика. Теория. Тактика передвижения. 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 их " челноком". Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при прохождении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Порядок построения при движении. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям.

Техника движения. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук. Преодоление спусков и подъемов. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение без троп и дорог по равнине. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям, по болоту. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и самостраховки.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

8.3. Узлы. Теория. Веревки. История появления узлов. Виды узлов. Контрольные узлы. Узлы для соединения веревок. Узлы для присоединения веревки к опоре. Петли. **Практика.** Практика вязания узлов.

8.4. Ориентирование Карта. Виды. Масштаб. УТЗ. Виды карт, их назначение и отличие. План, схема, кроки местности. Чтение карт и составление схем. Понятие о рельефе. Рельеф местности. Основные формы рельефа. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: равнинный, мелкосопочный, пойменный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути. Масштаб карты. Понятие о масштабе карты. Определение масштаба. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Ориентирование карты и компаса. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использования нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

8.5. Лайфхаки на природе. Мастерская в походных условиях. Изготовление альпенштока.

Раздел 9 Мир вокруг нас

9.1. Теория. Встречи с природой. Метеонаблюдения. Погода и ее предсказания. Приметы хорошей и плохой погоды. Признаки дождя.

9.2. Теория. Цветочные часы, летние часы. Определение времени по растениям.

Практика. Наблюдение за природой. Определение времени по цветам.

Раздел 10 Общефизическая подготовка

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. **Практика:** Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Теория: *Самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса, роста, веса. Расчет соотношения веса и роста.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. 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 оббеганием 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 развитие ловкости. 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 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. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на развитие равновесия. 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, берегам ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 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, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тестирование. Тепинг- тест. Тест на равновесие «Фламинго», прыжки на скакалке за 1 мин., бег 30 м. и 60 м., поднятие туловища из положения лежа, отжимание, подтягивание, прыжки в длину.

Раздел 11 Туристская игротека

Теория: История праздников, традиции, приметы, подготовка к конкурсам, викторинам.

Практика: Организация и проведение праздничных мероприятий посвящённых Дню туризма, Новому году, Дню Защитника Отечества, 8 марта, дню Смеха, игр, конкурсов, викторин, соревнований.

Раздел 12 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 13 Практика путешествий

Практика: Экскурсии, комплексные экскурсии и многодневные походы по местам боевой славы, с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной, отработкой туристской техники на искусственном (веревочные парки, скалодромы, тематические парки) и природном рельефе.

Раздел 14 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Для зачетного похода: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Раздел 15 Итоговое занятие

Итоговое занятие. Квест «Затерянный остров»

Содержание учебного плана 4-го года обучения

Раздел 1 Люди идут по свету. Введение.

Вводное, организационное занятие. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. ТБ на занятиях. Тестирование по темам прошлого года.

Раздел 2 Основы туризма

2.1. Теория. Подготовка к походу. Изучение районов путешествия. Составление сметы расходов, подбор снаряжения.

2.2. Категорийные походы. Километраж. Требования. маршруты Организация и подготовка походов. Отчет. Работа каждого члена группы

Практика. Составление отчета о походе.

Раздел 3 Снаряжение

3.1. Теория. Рем.набор. Состав. Ремонт снаряжения в походе. Самодельное снаряжение. Самодельная Страховочная система. Как сделать латку. Как зашить обувь. Ремонт дуг палатки, заплатки.

Практика. Ремонт снаряжения. Комплектование рем.набора.

Раздел 4 Привалы и ночлеги

4.1. Теория. Досуг и развлечение в лагере. Изготовление игр из подручных материалов. Игры «Паутина», «Минное поле», веревочный курс.

Практика. Изготовление игр.

Раздел 5 Костры

5.1. Теория. Очаги. Костровое хозяйство. Заготовка дров. Техника рубки дров. Поленница. Хранение пилы и топора. Ручная пила. Техника работы пилой.

Практика. Рубка и пила дров.

Раздел 6 Питание в походе

6.1. Теория. Рецепты блюд на костре. Калорий продуктов и составление меню по калорийности.

Практика. Изготовление самодельного сухпая - ИРП.

Раздел 7 Первая доврачебная помощь

7.1. Теория. Тепловые и солнечные удары. Поражение молнией. Удаление инородного тела из глаза, носа, уха

7.2. Самомассаж. Техника массажа.

7.3. Десмургия. Наложение повязок на различные части тела.

7.4. Транспортировка пострадавшего. 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 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.

Практика: Комплектование походной медицинской аптечки. Формирование походной аптечки для многодневного похода. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказания первой помощи условно пострадавшему, определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи. Имитация оказания первой помощи пострадавшему. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность. Теория. Страховка и самостраховка в походе. Действия в случае вынужденного автономного существования. **Автономное существование.** Голод, жажда, холод, переутомление, одиночество. Факторы выживания: готовность к действию в чрезвычайных ситуациях, воля к жизни, знание основ само – и взаимоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийного набора, физическая подготовка и правильная организация походов. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Порядок действий в экстремальных ситуациях в природной среде: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту, сооружение временного жилища; способы добывания огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов действия. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и бъективные. *Субъективные опасности:* недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность; -слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); - переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; - пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; - недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; - неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. *Объективные опасности:* резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

8.2. Техника и тактика. Теория. Переправы через реки. Характеристика горных и равнинных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени, и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправе. Страховка альпенштоком. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и при движении.

8.3. Узлы. Теория. Узлы для связывания веревок. Узлы для присоединения веревок к опоре. Петли. Схватывающие узлы. Фокусы с веревками. Практика. Техника их вязания. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

8.4. Ориентирование. Теория. Ориентирование по карте. Основы топографии. Стороны горизонта. Компас. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Устройство компаса, правила использования. Причины потери ориентировки. Порядок действий в данном случае. Анализ пройденного пути. Попытка найти опорные ориентиры. Определение расстояний: глазомерно, по времени, по пройденным ориентирам, парными шагами. Определение местонахождения. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Практика: Изучение топонимов по группам. Рисование топонимов. Определение крутизны склона и его высоты. Построение на бумаге заданных азимутов. Движение по азимуту. Упражнения на определение точки своего стояния при помощи карты и по местным признакам. Измерение кривых линий с помощью курвиметра. Упражнения на прохождение отрезков различной длины на местности. Ориентирование на маршруте с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Практические занятия.

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

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам

8.5. Лайфхаки на природе Теория. Походные хитрости Походная математика. Определение течения, высоты дерева, ширины реки. Полезные советы туристу. Маленькие хитрости в походе. Полезные мелочи. Если что-то забыл. Походная мастерская.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды. Фотосъемка в походе. Изготовление посуды и мебели в походе.

Раздел 9 Мир вокруг нас

9.1. Фотосъемка в походе. Теория Фотография в походе на телефон. Свет, композиция. Основные правила для создания хороших фотографий. Жанры походной фотографии. Советы по фотосъемке. Идеи для фотографии в походе. Фотографии для отчета о походе.

9.2. Мифы и легенды Кавказа. Теория. Легенды Северского, Абинского, Апшеронского районов. Легенды Горячего Ключа. Легенды Лаго – Наки.

9.3. Теория. Курс следопыта. Определение следов животных. Определение направления движения.

Раздел 10 Общефизическая подготовка

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения

для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Теория: *Самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса, роста, веса. Расчет соотношения веса и роста.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. 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 оббеганием 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. 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 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. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на развитие равновесия. 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, берегам ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 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, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны

туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тестирование. Тепинг- тест. Тест на равновесие «Фламинго», прыжки на скакалке за 1 мин., бег 30 м. и 60 м., поднятие туловища из положения лежа, отжимание, подтягивание, прыжки в длину.

Раздел 11 Туристская игротека

Теория: История праздников, традиции, приметы, подготовка к конкурсам, викторинам.

Практика: Организация и проведение праздничных мероприятий посвящённых Дню туризма, Новому году, Дню Защитника Отечества, 8 марта, дню Смеха, игр, конкурсов, викторин, соревнований.

Раздел 12 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 13 Практика путешествий

Практика: Экскурсии, комплексные экскурсии и многодневные походы по местам боевой славы, с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной, отработкой туристской техники на искусственном (веревочные парки, скалодромы, тематические парки) и природном рельефе.

Раздел 14 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Для зачетного похода: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Раздел 15 Итоговое занятие

Итоговое занятие. Квест «Остров сокровищ»

Содержание учебного плана 5-го года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Теория: Вводное, организационное занятие. Краткий обзор тем. Сбор данных о детях. ТБ на занятиях.

Вид занятия: виртуальная экскурсия по станции туризма. **Форма контроля:** наблюдение.

Раздел 2 Основы выживания.

Теория: Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит? Как подготовиться к путешествию, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию? **Факторы и выживания:** психологическое состояние, физическая подготовка, снаряжение, климато-географические особенности, заболевания и травмы. Стрессоры выживания: боль, страх, жажда, холод, жара, переутомление, голод, одиночество. Последовательность действий в экстремальной ситуации.

Тактика выживания. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях. Борьба за выживание: правила, факторы, советы. Правила выживания: солнце и жажда, продовольствие, человеческая психика, Правила поведения в условиях автономного существования. Основной план действий и способы выживания. Активное и пассивное выживание. Резервные возможности человеческого организма.

Практика: составление правил по выживанию в природе.

Вид занятия: лекция, дискуссия на тему: «Почему они смогли выжить?» Игра-тренинг «Если вы потерпели кораблекрушение».

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Виды выживания. Активное, пассивное, комбинированное.

Раздел 3 Снаряжение

НАЗ и его комплектация

Теория: Носимый аварийный запас. Минимальная и максимальная комплектация НАЗ. Применение. Нож. Упаковка. Еда. Вода. Инструмент, материалы, разное. Медикаменты. Спасательная капсула.

Практика: сбор НАЗ минимальной и максимальной комплектации.

Вид занятия: практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа по сбору НАЗа. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет.

Посуда, чем заменить

одежда

Раздел 4 Привалы и ночлеги

Теория: Устройство и постройка временных укрытий. Выбор места. Виды укрытий: пещеры, Шалаш, Двускатный шалаш. Навес. Ночевка на дереве. Бивачный мешок. Домики-укрытия. Землянка. Этапы их изготовления Открытые и закрытые убежища Ночевка без убежищ. Мебель Постель. Защита от животных. Постройка походной бани. Гигиена в лагере.

Практика: постройка разных конструкций жилищ. Виды зимних укрытий

Вид занятий: лекции, мозговой штурм, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа, внутригрупповые соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет, тестирование

Раздел 5 Костры

Теория: Разведение костра. Место для костра. Топливо для костра. Виды топлива. Заготовка дров без топора и пилы. Заготовка розжига. Хранение растопки. Использование нетрадиционной растопки. Правда ли что костер можно развести при помощи лапши быстрого приготовления, чипсов? Проверка лайхаков. Герметизация спичек и растопки. Практика разведение костра при помощи спичек. Разведение костра без спичек. 18 способов развести костер без спичек. Разведения костра при помощи батарейки и при помощи линзы. Трение. Химические методы. Перенос огня от стоянки к стоянке. Виды костров: костер для тепла, костер нора, костер для приготовления пищи

Практика: разведение костра при помощи спичек, при помощи линзы, батарейки, трения, огнива, марганцовки. Изготовление «индейской свечи» или туристического дровяного примуса

Вид занятий: лекции, мозговой штурм, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа, внутригрупповые соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** тестирование.

Раздел 6 Питание в походе

6.1. Вода

Теория: Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования. Снег и лед. Грунтовая вода. Сбор росы и конденсата. Добыча воды с помощью ямы. Березовый сок. Природная вода. Очистка воды без фильтра. Дезинфекция воды. Навыки добывание воды и кипячение воды в пакете, пластиковой бутылке. Как выявить обезвоживание.

Практика: Поиск, добыча, фильтрация, обеззараживание, дистилляция воды. Изготовление фильтров для воды.

Вид занятий: лекции, мозговой штурм, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа, внутригрупповые соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет, тестирование.

6.2. Пища

Теория: Организация питания в условиях автономного выживания. Расход энергии при различных видах деятельности. Примерная суточная потребность взрослых людей в энергии. Основные положения. Вскрытие консервов без консервного ножа с сохранением содержимого. Неприкосновенный продуктовый запас. Голодание и его переносимость. Восстановление. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования. Продукты животного происхождения. Растительная пища. Основы охоты и рыбалки в условиях автономного выживания. Сохранение мяса и рыбы. Нетрадиционные продукты питания суши. Переносная печь. Очаг в земле. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Приготовление блюд.

Вид занятий: лекции, мозговой штурм, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа, внутригрупповые соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** тестирование.

Раздел 7 Первая доврачебная помощь

Здоровье

Теория. Эвакуация из опасной зоны. Растения, которые лечат. Растения, заменяющие мыло. Первая доврачебная помощь в условиях автономного существования. Опасные животные.

Практика. Измерение пульса. Искусственное дыхание. Повязки из подручного материала. Изготовление носилок. Отработка техники переноса пострадавшего.

Вид занятий: лекция, игра, практические занятия. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа, тестирование. **Форма контроля дистанционных занятий:** тестирование.

Десмургия. Наложение повязок.

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность. Сигналы бедствия **Теория:** Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Табельные и подручные средства подачи сигналов, визуальные и радиосигналы принципы передачи сигнала. Радиосигнал бедствия (SOS). Сигнальные ракеты, сигнальные шашки, сигнальные мортирки. Сигнальное зеркало. Отражатели. Воздушный змей. Сигнальные флаги. Сигнальный костер. Наземные кодовые сигналы. Жестовая кодовая система общения с пилотами.

Практика: подача сигналов бедствия. Передача сигналов на расстоянии.

Вид занятия: лекция. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция. **Форма контроля:** тестирование.

8.2. Тактика пассивного выживания. Сущность пассивного выживания. Алгоритм действий.

8.3. Узлы. Узлы для обустройства лагеря.

8.4. Ориентирование. Как находить дорогу к жилью. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.

8.5. Мастерская в экстремальных условиях Изготовление ножа. Ложка и ее заменители. Посуда и приспособления для приема пищи. Самодельные веревки.

Практика. Изготовление: Обувь. Одежда. Изготовление посуды. Ножи. Удочки. Быстрый розжиг костра. Светильник из банки. Дровяная печь из консервных банок. Компас. Заточить нож в походных условиях. Самодельные лыжи. Лук своими руками. Изготовление веревок. Полезная утварь.

Вид занятий: проверка лайфхаков, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет

Раздел 9 Общефизическая подготовка

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Теория: *Самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса, роста, веса. Расчет соотношения веса и роста.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. 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 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. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. 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, берегам ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 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, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат»,

«шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тестирование. Тепинг- тест. Тест на равновесие «Фламинго», прыжки на скакалке за 1 мин., бег 30 м. и 60 м., поднятие туловища из положения лежа, отжимание, подтягивание, прыжки в длину.

Вид занятий: практическое занятие, игры. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: выполнение нормативов. **Форма контроля дистанционных**

Раздел 10 Туристская игротка

Игры, конкурсы, викторины, соревнования, праздничные мероприятия.

Раздел 11 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 12 Практика путешествий

Практика: Экскурсии, комплексные экскурсии и многодневные походы по местам боевой славы, с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной, отработкой туристской техники на искусственном (веревочные парки, скалодромы, тематические парки) и природном рельефе.

Раздел 13 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Для зачетного похода: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Раздел 14 Итоговое занятие

Практика: Квест «Последний герой».

Вид занятий: квест. **Виды дистанционных занятий:** интерактивный квест.

Форма контроля: соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** дистанционные соревнования.

Содержание учебного плана 6-го года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Теория: Вводное, организационное занятие. Краткий обзор тем. Сбор данных о детях. ТБ на занятиях.

Практика: игра «Что делать?!»

Вид занятия: игра. **Форма контроля:** наблюдение.

Раздел 2 Основы выживания

Стратегия выживания

Теория. Локализация. Адаптация. Навигация. Оценка обстановки и принятие решения. Средства спасения и выживания.

Практика. Решение ситуационных задач.

Вид занятия: лекция, дискуссия. **Форма контроля:** наблюдение.

Раздел 3 Снаряжение

Рюкзак из ничего, зонт. Изготовление снаряжение из подручного материала.

Раздел 4 Привалы и ночлеги

Временное укрытие. Ночевка на дереве.

Раздел 5 Костры

Перенос и сохранение огня . сигнальные костры

Раздел 6 Питание в походе

Сохранение и перенос продуктов.
Голодание.

Раздел 7 Первая доврачебная помощь

Сооружение носилок
Транспортировка пострадавшего

Раздел 8 Маршрут

8.1. Безопасность. Сигналы опознавательные знаки на тропах Походные условные знаки на тропах (стр.225 дети на отдыхе)

8.2. Тактика активного выживания

Передвижение

Теория. Подготовка к переходу. Тактика перехода. Передвижение группой. Передвижение ночью. «SOS» на тропе. Особенности переходов в различных условиях. Правила безопасности. Экипировка. Страховка. Водные пути. Переправы. Способы хранения пищи при передвижении. Узлы.

Практика. Отработка техники движения в различных условиях. Изготовление плота. Вязание узлов.

Вид занятий: лекция, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет, тестирование

8.3. Узлы. Узлы для изготовления лестницы. Узлы для переноски различных предметов.

8.4. Аварийное ориентирование

Теория. Карта и компас. Определение сторон света . Ориентирование по местным предметам, звездам, солнцу и часам. Определение сторон горизонта по растениям и животным, рельефу, почве, ветру, снегу, по постройкам, тени. Умение выдерживать заданный курс. Оценка расстояний, высоты. Наблюдение. Прослушивание. Следопытство. Прогнозирование погоды.

Практика. Изготовление компаса. Составление карты. Определение направления. Измерение расстояний и высот. Чтение следов.

Вид занятий: лекция, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа. **Форма контроля дистанционных занятий:** тестирование.

8.5. Мастерская в экстремальных условиях

Практика. Изготовление одежды и обуви. Ловушки для животных. Изготовление мебели.

Вид занятий: проверка лайфхаков, практическое занятие. **Виды дистанционных занятий:** видео-лекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: практическая работа. **Форма контроля дистанционных занятий:** фото и видеоотчет.

Раздел 9 Общефизическая подготовка

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Теория: *Самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост. 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, тренировке.

Практика: Измерение пульса, роста, веса. Расчет соотношения веса и роста.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. 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 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. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. 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, берегам ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 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, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений,

на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тестирование. Тепинг- тест. Тест на равновесие «Фламинго», прыжки на скакалке за 1 мин., бег 30 м. и 60 м., поднятие туловища из положения лежа, отжимание, подтягивание, прыжки в длину.

Вид занятий: практическое занятие, игры. **Виды дистанционных занятий:** видеолекция, чат, онлайн-конференция.

Форма контроля: выполнение нормативов. **Форма контроля дистанционных занятий:** видеоотчет.

Раздел 10 Туристская игротека

Игры, конкурсы, викторины, соревнования, праздничные мероприятия.

Раздел 11 Организация и подготовка путешествий

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 12 Практика путешествий

Практика: Экскурсии, комплексные экскурсии и многодневные походы по местам боевой славы, с целью расширения кругозора, знакомства с флорой и фауной, отработкой туристской техники на искусственном (веревочные парки, скалодромы, тематические парки) и природном рельефе.

Раздел 13 Подведение итогов

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Просмотр фотоматериала. Ремонт, чистка, сушка и сдача снаряжения.

Для зачетного похода: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Раздел 14 Итоговое занятие

Практика: Квест «Последний герой».

Вид занятий: квест. **Виды дистанционных занятий:** интерактивный квест.

Форма контроля: соревнования. **Форма контроля дистанционных занятий:** дистанционные соревнования.

1.1.11. Планируемые результаты:

Уровень программы	Предметные результаты		Личностные результаты	Метапредметные результаты
	Знания	Умения и навыки		
ознакомительный	<p>Определение туризма и туристов. Виды туризма. История зарождения туризма. Законы туристов. Перечень личного, группового и специального снаряжения. Опасности в походе. Правила поведения. Дикие животные. Опасные растения Кубани. Порядок построения в</p>	<p>Рассказать о своих путешествиях с родителями. Двигаться по тропам и травянистым склонам, буреломам, кочкам Правильно упаковать спальный мешок. Укладывать рюкзак. Ставить палатку Оказание первой помощи при травмах. Вязать узлы – прямой,</p>	<p>Умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; навыки личной гигиены и безопасной деятельности умение соблюдать нормы и правила поведения в природе и обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение</p>	<p>умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение самостоятельного поиска и выделения</p>

	<p>колоне, обязанности направляющего и замыкающего. Виды узлов. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование по местным предметам. Место для лагеря. Обустройство лагеря. Виды костров. Противопожарная ТБ. Где нельзя располагать лагерь. Оказание ПДП при мозолях, ссадинах, ушибах, кровотечениях из носа, порезах, тепловом ударе, ожоге, обморожении.</p> <p>Какие продукты брать в поход. Что приготовить. Питьевой режим. Лекарственные растения. Флора и фауна Краснодарского края. Кавказский природный биосферный заповедник им. Шапошкова. Чем пополнить запасы продуктов в походе. Съедобные и несъедобные ягоды и грибы. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Понятия: сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.</p> <p>примерные упражнения для развития и воспитания пяти физических качеств</p> <p>Значение самоконтроля</p>	<p>проводник восьмерка, штык.</p> <p>Выбрать места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уложить костёр различными способами.</p> <p>Выбрать и подготовить продукты для похода. Пополнить запасы продуктов.</p> <p>Определять стороны горизонта по компасу.</p> <p>Выполнять упражнения для развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты</p> <p>Самостоятельно измерять физические качества осуществлять самоконтроль.</p> <p>Определять Лекарственные растения, съедобные и несъедобные ягоды и грибы. Называть основные достопримечательности Кубани</p>	<p>слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию</p>	<p>информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества</p>
--	---	---	--	---

	<p>примерные упражнения для формирования и</p>			
<p>базовый</p>	<p>Определение туризма, его форм и видов; Критерии комплектования туристской группы; Обязанности в походе; Личное, групповое, специальное снаряжение; Правила организации туристского лагеря; Правила разведения костра, виды костров, разведение костра под дождем; Алгоритм свертывания лагеря; Алгоритм действий в походе; Технику и тактику движение группы; Виды привалов; Безопасность в пути; Гигиену туриста; Основы физической подготовки туриста; Самоконтроль; Упражнения на развитие равновесия, выносливости, силы, скорости, ловкости; Нормативы тестирования; Историю и традиции праздников</p>	<p>комплектовать туристскую группу; распределять и выполнять обязанности в походе; подбирать, использовать, ремонтировать личное, групповое, специальное снаряжение; обустраивать туристский лагерь; разводить костер в различных походных условиях; сворачивать лагерь; двигаться в походе по различному рельефу; организовывать малый и обеденный привалы; соблюдать безопасность в пути; обеспечить самоконтроль во время выполнения упражнений; выполнять упражнения на развитие равновесия, выносливости, силы, скорости, ловкости</p>	<p>развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края; формирование туристских умений и навыков. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; -готовность к личностному самоопределению; уважительное отношение к иному мнению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; -положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; оказание бескорыстной</p>	<p>определены наиболее эффективных способов достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>

углубленн ый	<p>Комплектацию НАЗ; Сигналы бедствия; Тактику пассивного и активного выживания; Способы добычи огня; Способы добычи и очистки воды; Способы добывания пищи; Виды жилищ; Технику движения, Оказание ПДП в условиях автономного существования Основы физической подготовки туриста; Самоконтроль; Упражнения на развитие равновесия, выносливости, силы, скорости, ловкости; Нормативы тестирования; • Историю и традиции праздников.</p>	<p>Добывать огонь разными способами; передавать сигналы бедствия; комплектовать НАЗ; добывать воду; готовить пищу в условиях автономного выживания; изготавливать обувь, одежду посуду, удочки и ловушки для животных, быстрый розжиг костра, светильник из банки, дровяную печь из консервных банок, компас, заточить нож в походных условиях, самодельные лыжи, лук своими руками, изготовление веревок, полезная утварь; обустраивать лагерь; ориентироваться в незнакомой местности разными способами. Передавать сигнал о помощи. Двигаться в различных природных условиях. Оказывать ПДП. обеспечить самоконтроль во время выполнения упражнений; выполнять упражнения на развитие равновесия, выносливости, силы, скорости, ловкости;</p>	<p>помощи окружающим</p> <p>развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края; формирование навыков выживания в природных условиях; понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; развитие лидерские качества; выработка организаторских навыков; Развитие наблюдательности, быстроты реакции, самообладания; Развитие интеллектуальных способности, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; готовность к личностному самоопределению; уважительное отношение к иному мнению; оказание бескорыстной помощи окружающим</p>	<p>определени е наиболее эффективных способов достижения результата; - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график программы

Календарный учебный график составлен на основе требований ФЗ №273, ст. 2, п 9; ст.47, п 5.

Уровень программы	Дата начала и окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней в год	Продолжительность каникул	Срок и контроль процедур	Дата организованных экскурсий, походы	Режим занятий	Форма организации образовательного процесса	Продолжительность занятия
Ознакомительный 6 группа	с 15 сентября 2022 по 25 мая 2023	36	116	с 26 мая 2023 по 31 августа 2023	25 мая 2022	По плавающей графику	Аудиторные - 1 раз в неделю Экскурсии походы в выходные и каникулы в зависимости от погодных условий	групповая	аудиторное – 45 мин. На местности 8 ч/день
Базовый 4 группа	с 15 сентября 2022 по 25 мая 2023	36	176	с 26 мая 2023 по 31 августа 2023	25 мая 2023	По плавающей графику	Аудиторные - 2 раза в неделю Экскурсии походы в выходные и каникулы в зависимости от погодных условий	групповая	аудиторное – 45 мин. На местности 8 ч/день
Базовый 5 группа	с 15 сентября 2022 по 25 мая 2023	36	176	с 26 мая 2023 по 31 августа 2023	25 мая 2023	По плавающей графику	Аудиторные - 2 раза в неделю Экскурсии походы в выходные и каникулы в зависимости от погодных условий	групповая	аудиторное – 45 мин. На местности 8 ч/день
Базовый 3 группа	с 15 сентября 2022 по 25 мая 2023	36	272	с 26 мая 2023 по 31 августа 2023	25 мая 2023	По плавающей графику	Аудиторные - 2 раза в неделю Экскурсии походы в выходные и каникулы в зависимости от погодных условий	групповая	аудиторное – 45 мин. На местности 8 ч/день

Календарно-тематическое планирование 2022-2023 учебный год

месяц обучения	Неделя обучения		Ознакомительный уровень	Базовый уровень				Углубленный уровень		Промежуточная (II) Итоговая (I) аттестация	Каникулярный период	Занятия, не предусмотренные расписанием
	1	2		3	4	5	6					
Сентябрь	01-04.09	1.	1	2	2		4					
	05-11.09	2.	1	2	2		4					
	12-18.09	3.	1	2	2		4					
	19-25.09	4.	1	2	2		4					
Октябрь	26.09-02.10	5.	1	2	2		4					
	03-09.10	6.	1	2	2		4					
	10-16.10	7.	1	2	2		4					
	17-23.10	8.	1	2	2		4					
Ноябрь	24-30.10	9.	1	2	2		4					
	31.10-06.11	10.	1	2	2		4					
	07-13.11	11.	1	2	2		4					
	14-20.11	12.	1	2	2		4					
Декабрь	21-27.11	13.	1	2	2		4					
	28.11-04.12	14.	1	2	2		4					
	05-11.12	15.	1	2	2		4					
	12-18.12	16.	1	2	2		4					
Январь	19-25.12	17.	1	2	2		4					
	26-30.12	18.	1	2	2		4		П			
	09-15.01	19.	1	2	2		4			К		
	16-22.-1	20.	1	2	2		4					
Февраль	23-29.01	21.	1	2	2		4					
	30.01-02.02	22.	1	2	2		4					
	06-12.02	23.	1	2	2		4					
	13-19.02	24.	1	2	2		4					
Март	20-26.02	25.	1	2	2		4					
	27.02-05.03	26.	1	2	2		4					
	06-12.03	27.	1	2	2		4					
	13-19.03	28.	1	2	2		4					
Апрель	20-26.03	29.	1	2	2		4					
	27.03-02.04	30.	1	2	2		4					
	03-09.04	31.	1	2	2		4					
	10-16.04	32.	1	2	2		4					
Май	17-23.04	33.	1	2	2		4					
	24-30.04	34.	1	2	2		4					
	08-14.05	35.	1	2	2		4					
	15-21.05	36.	1	2	2		4		И			
Всего учебных недель		36										
Всего часов по программе			116	176	176		272				740	

2.2. Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение**

- учебный класс по туризму
- тренажерный зал

- **Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы**

Туристское снаряжение:

- Веревка d=10 40 м
- Карабин 30
- Коврик туристический 15
- Компас 15
- Каска 15
- Котлы туристические 3 шт
- Медицинская аптечка
- Палатка туристическая 4
- Предметы туристического быта
- Спальный мешок 15
- Система страховочная 15
- Усы 15
- Рукавицы 15
- Рюкзак 60 л 15
- Палочки для костров

Канцелярские принадлежности

- Карандаши, фломастеры
- Клей-карандаш
- Тетради
- Фотобумага
- Ножницы

Спортивный инвентарь:

- Скакалки 15
- Мяч волейбольный 2
- Мяч футбольный 2
- Набор бадминтона 2
- тренажеры

Оборудование:

- Ноутбук или компьютер с выходом в интернет;
- Фотоаппарат 1
- Экран 1
- Проектор

- Принтер

Программное обеспечение для ведения уроков с применением дистанционных технологий:

- Платформа Zoom;
- Приложение WhatsApp;
- Электронная почта;
- Сервисы Google

Дидактические материалы:

- разработки: планы, конспекты уроков, сценарии мероприятий, положения, инструкции, памятки и др.;
- разработки для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал, атласы, топографические и спортивные карты, туристское снаряжение, коллекции, стенды, спортивный инвентарь, ТСО и др.;
- разработки информативного характера: разнообразный информационный материал, рефераты по темам программы;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, вопросники, контрольные упражнения;
- видео-уроки и видео-лекции;
- сетевые учебно-методические пособия.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники;

- видеофильмы о природе из видеотеки СДЮТЭ;
- фотографии достопримечательностей Краснодарского края;
- <http://www.tssr.ru/pesh/>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- <https://studfiles.net>
- <https://nsportal.ru>
- <https://krasivye-mesta.ru>

Кадровое обеспечение

ДООП «Дети гор» реализует педагог дополнительного образования МАУДО СДЮТЭ, инструктор детско-юношеского туризма (удостоверение №1424) Панченко Юлия Сергеевна.

2.3. Формы аттестации

При выборе форм аттестации были выбраны такие средства определения результативности продвижения ребенка в границах дополнительной образовательной программы, которые помогают ему увидеть ступени собственного развития, и стимулируют это развитие, не ущемляя достоинства личности ребенка.

Задачи аттестации:

- **Учебная.** Создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков.

- **Воспитательная.** Является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребёнка.

- **Развивающая.** Позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы.

- **Коррекционная.** Помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса.

- **Социально-психологическая.** Дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха»

Содержание аттестации

✓ **Входной контроль** (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей. проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений.

Текущий контроль – это оценка качества усвоения учащимися учебного материала; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений учащихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков. Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- ✓ устный опрос;
- ✓ тестирование;
- ✓ педагогическая диагностика;
- ✓ самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- ✓ индивидуальные карточки с заданиями различного типа;
- ✓ викторины,
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ сдача нормативов физической подготовки;
- ✓ выполнение тестовых заданий на знание основ пассивного и активного выживания, ТБ, первой помощи, ориентирования, организации быта и приготовления пищи в условиях автономного выживания;
- ✓ решение ситуационных задач (кейсов);
- ✓ выполнение практической работы по подготовке к походам;
- ✓ выполнение практической работы в природных условиях, установке бивака, приготовлении пищи и т.д.;
- ✓ прохождение маршрутов степенных, I и II категории сложности;
- ✓ выполнение практических заданий на уроках ;
- ✓ онлайн-тесты и задания.

2.4. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- журнал посещаемости;
- маршрутные книжки, зачетные книжки;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото и видео процесса работы;
- отзыв детей и родителей.

2.5. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Викторины, конкурсы, итоговое занятие – квесты «Последний герой», «Необитаемый остров»;
- сдача контрольных нормативов;
- выставки и мастер-классы;
- выставка или демонстрация вещей и приспособлений для автономно выживания, сделанные своими руками;
- открытое занятие;
- отчет о походе;
- поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю;
- праздник и др.

2.6. Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания метапредметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

Для отслеживания предметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Тестовые задания для контроля уровня знаний по программе, викторины. Опросники.

Перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлены в Приложении.

Оценка усвоения материала по программе проводится в процентном соотношении. Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: количество вопросов = количеству баллов (100%):

- (0-32%) – программы не освоена;
- (33-49%) – низкий уровень освоения программы;
- (50-79%) – средний уровень освоения программы;
- (80-100%) – высокий уровень освоения программы.

Средства индивидуальной диагностики

Для каждого участника программы на старте обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование реализовано через процедуру оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

В рамках программы предусмотрена диагностика шести типов индивидуальных особенностей ученика (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы в частности;
5. освоения компетенций в области пешеходного туризма;
6. сформированности грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д.), определенной содержания программы.

Диагностическая оценка того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей ученика осуществляется, используя следующие методы и формы оценивания:

1. тестирование и анкетирование;
2. глубинное интервью;
3. логические и проблемные задания;
5. деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно - деятельностные игры.

Диагностика результатов освоения программы:

Уровень	Ознакомительный	Базовый	Углубленный
Критерии	Имеет минимальный нормированный программой объем знаний, способен его воспроизводить. Выполняет задания, инициативы не проявляет.	Владеет теоретическими знаниями в области пешеходного туризма, соблюдает технику безопасности. Может выполнять ответственные задания в походах, поддерживает свой спортивный уровень.	Имеет опыт хождения в походы. Выполняет ответственные поручения в походах, берет на себя инициативу и ответственность. Заботится о безопасности других и собственной. Успешно решает возникающие практические задачи. Оказывает помощь младшим участникам похода.

2.7. Методические материалы.

1 год обучения - ознакомительный уровень

№	Наименование тем	Формы занятий	Методы обучения	Формы методических материалов по программе	Перечень дидактического материала
1.	Вводное занятие	Беседа, игра	словесно – объяснительный, наглядный, игровой.	Мультимедийный проектор, экран	фотоальбом, рисунки, карты, туристское снаряжение, карточки с заданиями
2.	Снаряжение туриста	Беседа Игра, мастер-класс, викторина, конкурс	словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий. игровой	Мультимедийный проектор, экран. для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp	карточки с загадками о снаряжении, карточки с играми, медаптечка, ремнабор, рюкзаки 30, 60, 90 литров, набор личных вещей, палатки Схемы: «Личное и групповое снаряжение»
3.	Привалы и ночлеги	Беседа Игра, мастер-класс, практическое занятие, соревнование видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта;	Схемы: «Размещение стоянки». Таблицы: «Размещение стоянки», «Разбивка лагеря»
4.	Костры	Беседа Игра видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта; инструкция «противопожарная техника безопасности»	Карточки с заданиями; дрова для костра; различные виды растопки Таблицы: «Типы костров».
5.	Питание	Беседа Игра видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный	Мультимедийный проектор, экран для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение	Карточки с заданиями; презентация по теме. картинки с продуктами питания

			, словесно – инструктирующ ий.	WhatsApp, Электронная почта;	
6.	Первая помощь	Беседа Игра видео- уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, историко- документальный , словесно – инструктирующ ий.	Мультимедийный проектор, экран для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта;	Карточки с заданиями; презентация по теме. картинки с изображением лекарственных растений. Аптечка.
7.	Маршрут	Беседа Игра, квест, соревно вание, практич еские занятия видео- уроки, чат	словесно- объяснительный, наглядный, практический, игровой.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp	маршрутные листы (15 шт.), карточка с викториной, карточка с играми, карточка с головоломками. Схемы: «График путешествия», «иллюстрации с изображением способов преодоления препятствий», веревки, каски системы, карабины. Компасы.
8.	Мир вокруг нас	Беседа, наблюде ния, видео- уроки, чат, виртуал ьная экскурс ия, виктори на	словесно- информационны й, наглядны, словесно- инструктирующ ий, словесно- объяснительный, иллюстрированн ый, практический, словесно- описательный	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Приложение WhatsApp, виртуальная экскурсия по заповеднику, тестовые задания.	географический атлас, физическая карта, Фотографии; карточки с вопросами; тематические игры карточка с викториной. Фотографии достопримечательностей, презентации «Съедобные и несъедобные грибы», «Съедобные и несъедобные ягоды», «Лекарственные растения»
9.	Общезначи тельная подготовка.	Беседа, игра, соревно вание	словесно- инструктирующ ий, наглядный, практический.	Контрольные нормативы для 2-4 классов	спортивный инвентарь, снаряжение, карточки с заданиями для этапов, личное и групповое снаряжение, карточки с играми.
10.	Туристская игротека	Игры, конкурс ы, рассказ	словесно- инструктирующ ий, словесно- объяснительный, практический, словесно- описательный	Магнитная доска, магниты	Инвентарь для проведения конкурсов, карточки с заданиями, грамоты, призы
11.	Практика путешествий	Экскурс ия, поход	словесно- описательный, проблемный, наглядный.	Тексты экскурсий, легенды	Объекты показа: памятники природы, гидрологические объекты и т.д.
12.	Итоговое	Тестиро	словесно-	Для	Туристское снаряжение,

	занятие	вание, практическое занятие	инструктирующий, наглядно - практический	дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp Тестовые задания.	спортивный инвентарь, карточки с заданием
--	----------------	-----------------------------	--	---	---

2-4 года обучения – базовый уровень

№	Наименование тем	Формы занятий	Методы	Формы методических материалов по программе	Перечень дидактического материала
1.	Введение	Беседа, игра, конкурс	словесно – объяснительный, наглядный	Мультимедийный проектор, экран	Фотоальбом, рисунки, карты, портреты путешественников, задания для игры «Путешествие к звездам», презентация.
2.	Снаряжение туриста	Беседа, Конкурс Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	карточки с играми, медаптечка, ремнабор, рюкзаки (15 шт.), набор личных вещей, палатки (2 шт.); Схемы: «Личное и групповое снаряжение», Таблицы: «Перечень медаптечки и ремнабора», презентации «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение».
3.	Привалы и ночлеги	Беседа, Конкурс Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	Карточка с викториной, карточка с играми, карточка с головоломками. Схемы: «Обустройство лагеря»,
4.	Костры	Беседа, Конкурс Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	Карточка с викториной, карточка с играми, карточка с головоломками. Схемы: «Типы костров», «Виды костров», презентация «Огонь 1000тий». Спички, дрова для костра, растопка, топор, походная пила, лупа, батарейки, свечи, фольга.
5.	Питание в походе	Беседа Викторина. Практическое занятие	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий	Мультимедийный проектор, экран	Раскладка. Таблицы калорийности блюд. Таблицы суточной нормы продуктов. Карточки с заданием. Наборы продуктов для

			ий.		приготовления пищи на костре или примусе.
6.	Первая помощь	Лекция, игра. Практическое занятие.	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий	Мультимедийный проектор, экран	Схема наложения повязок. Карточки с заданием. Аптечка. Макеты лекарств. Карточки с изображением лекарственных растений. Бинты. Жгут. Жерди и веревка для изготовления носилок.
7.	С рюкзаком по краю	Лекция, игра. Викторина. беседа	словесно – объяснительный, наглядный	Мультимедийный проектор, экран	Виртуальные экскурсии по краю. Фотографии достопримечательностей. Задания для викторины.
8.	Маршрут	Лекция, Конкурс, смотр знаний и умений, мозговой штурм, Видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта;	Карточки с тематическими заданиями, вопросы для «мозгового штурма», веревки, карабины, системы, трекинговые палки, кочки, гать. Презентации по теме занятия. Электронные схемы. Веревки для вязания узлов. Смартфон. Альпеншток. УТЗ. Карты. Компасы. Курвиметры. Карточки с заданием для определения азимута, масштаба, сторон горизонта. Карандаши цветные для УТЗ.
9.	Общефизическая подготовка	Тестирование, игра	словесно-инструктирующий, наглядный, практический.		спортивный инвентарь: мячи, скакалки, секундомер, волейбольная сетка, набивные мячи, обручи, коврики, гимнастические скамейки, турник, канат, карточки с играми и заданиями.
10.	Туристская игротека	Игры, конкурсы, рассказ	словесно-инструктирующий, словесно-объяснительный, практический, словесно-описательный	Магнитная доска, магниты	Инвентарь для проведения конкурсов, карточки с заданиями, грамоты, призы
11.	Практика путешествий	Экскурсия, поход	словесно-описательный, проблемный, наглядный, практический.		Групповое, личное, специальное снаряжение.
12.	Итоговое	Беседа	словесно-		Туристское снаряжение,

	занятие		инструктирующий, наглядно - практический		спортивный инвентарь, карточки с заданием, телефоны, QR-коды
--	---------	--	--	--	--

5-6 года обучения – углубленный уровень

№	Наименование тем	Формы занятий	Методы	Формы методических материалов по программе	Перечень дидактического материала
1.	Вводное занятие	Беседа, игра, конкурс	словесно – объяснительный, наглядный	Мультимедийный проектор, экран	Фотоальбом, рисунки, анкета, презентация.
2.	Основы выживания	Беседа, Лекция, Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	карточки с сигналами бедствий, комплекты для НАЗ,
3.	Снаряжение	Беседа, Лекция, Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	Природный и подручный материал..
4.	Привалы и ночлеги	Беседа, Лекция, Тематические задания по группам	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран	Природный и подручный материал..
5.	Костры	Беседа, Тематические задания по группам и индивидуально Видео-уроки,	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта;	Дрова, спички, батарейки, трут, веревка, природные материалы для изготовления укрытия, посуды, веревки, бытовых мелочей. Презентации по теме занятия
6.	Питание	Беседа, Тематические задания по группам и индивидуально, Видео-	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp,	

		уроки, чат		Электронная почта;	
7.	Первая помощь	Беседа, Тематические задания по группам и индивидуально, Видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный практический, словесно – инструктирующий.	Мультимедийный проектор, экран Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp, Электронная почта;	Носилки, бинты, шина, жгут. Карточки с заданием
8.	Маршрут	Беседа, Лекция задания по группам и индивидуально Видео-уроки, чат	словесно – объяснительный, наглядный словесно – инструктирующий практический,	Мультимедийный проектор, экран	Презентации по теме занятия. Веревки, жерди, рюкзаки, подручный материал, растения, карты, компасы, следы.
9.	Общеспортивная подготовка	Тестирование, игра	словесно-инструктирующий, наглядный, практический.	Для дистанционных занятий: Платформа Zoom; Приложение WhatsApp	спортивный инвентарь: мячи, скакалки, секундомер, волейбольная сетка, набивные мячи, обручи, коврики, гимнастические скамейки, турник, канат, карточки с играми и заданиями.
10.	Туристская игра	Игры, конкурсы, рассказ	словесно-инструктирующий, словесно-объяснительный, практический, словесно-описательный	Магнитная доска, магниты	Инвентарь для проведения конкурсов, карточки с заданиями, грамоты, призы
11.	Практика путешествий	Экскурсия, поход	словесно-описательный, проблемный, наглядный, практический.		Групповое, личное, специальное снаряжение.
12.	Итоговое занятие	квест	словесно-инструктирующий, наглядно - практический		Туристское снаряжение, спортивный инвентарь, карточки с заданием, телефоны, QR-коды

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

2.8. Образовательные технологии

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

- ✓ Технологии группового и индивидуального обучения;
- ✓ технологии сотрудничества;
- ✓ технология игровой деятельности;
- ✓ коммуникативная технология обучения;
- ✓ здоровьесберегающая технология;
- ✓ Личностно ориентированные технологии;
- ✓ Технологии парного обучения;
- ✓ Коучинг технологии;
- ✓ Технологии критического мышления;
- ✓ Технологии проблемного изложения;
- ✓ Кейс-технологии;
- ✓ Сетевые технологии: асинхронные (электронная почта) и синхронные (видеоконференции, чаты).
- ✓ группового и индивидуального обучения,
- ✓ Технологии парного обучения;
- ✓ Технология дифференцированного обучения;

2.9. Алгоритм учебного занятия

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Структура	формы проведения занятия
Очное занятие			
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Оргмомент Актуализация знаний и умений Мотивация. Целеполагание Организация восприятия Организация осмысления Первичная проверка понимания Организация первичного закрепления Анализ Рефлексия	Лекция, семинар, экскурсия, конференция, лабораторно-практическое занятие, дидактическая сказка
Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности воспитанников	Оргмомент Мотивация Актуализация знаний и способов действий Конструирование образца применения знаний в стандартной и измененной ситуациях Самостоятельное применение знаний Контроль и самоконтроль Коррекция Рефлексия	Семинар, экскурсия, консультация, игра-путешествие
Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности	Оргмомент Целеполагание. Мотивация Актуализация комплекса знаний и способов деятельности Самостоятельное применение знаний (упражнений) в сходных и новых ситуациях Самоконтроль и контроль Коррекция Рефлексия	викторина «Занятие-путешествие»
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность воспитанников по обобщению знаний и способов деятельности	Оргмомент Целеполагание. Мотивация Анализ содержания учебного материала Выделение главного в учебном материале Обобщение и систематизация Рефлексия Обобщение может осуществляться как по	Лекция, экскурсия

		теме, разделу, так и по проблеме. Самое главное в методике обобщения – включение части в целое. Необходима тщательная подготовка воспитанников (сообщение заранее проблемы, вопросов, обеспечение на занятии дидактическим материалом)	
Учебное занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности	1. Обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности воспитанников (контрольное занятие) 2. Организовать деятельность воспитанников по коррекции своих знаний и способов деятельности	Мотивация Самостоятельное выполнение заданий Самоконтроль Контроль Анализ Оценка Коррекция Рефлексия	На занятиях преобладает деятельность, направленная на постепенное усложнение заданий за счет комплексного охвата знаний, применение их на разных уровнях

2.10. Структура дистанционного урока

Модель структуры дистанционного занятия включает в себя следующие этапы:

1. Мотивационный блок. Мотивация — необходимая составляющая дистанционного обучения, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения. Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед учениками.

2. Инструктивный блок (инструкции и методические рекомендации)

3. Информационный блок (система информационного наполнения).

4. Контрольный блок (система тестирования и контроля).

5. Коммуникативный и консультативный блок (система интерактивного взаимодействия участников дистанционного урока с преподавателем и между собой).

Сценарий дистанционного занятия представлен в форме технологической карты, в которой прописаны основные задания, требования к ответам и критерии оценки ответов, время выполнения заданий и т. д.

При разработке дистанционного занятия а следует принимать во внимание изолированность учеников. Учебные материалы должны сопровождаться необходимыми пояснениями и инструкциями. Должна быть предусмотрена консультационная зона, которая позволит обучающимся задавать вопросы.

3.1. Матрица разноуровневой дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы	Ознакомительный	Базовый	Углублённый
Специфика целеполагания	Познакомить с основными понятиями, терминами и определениями в пешеходном туризме;		
	Дать первоначальные знания по пешеходному туризму;	Расширить и углубить знания по пешеходному туризму, а также знания, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физической подготовке;	Дать углубленные знания в области выживания в условиях автономного нахождения в природной среде;
	научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации;	сформировать навыки самостоятельного поиска информации в представленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д	Сформировать навыки практического применения полученной информации;
	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в ПВД.	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в походах 1, 2, 3 степени сложности	обучить знаниям, умениям, навыкам, необходимым для участия в походах I и II категории сложности
	Формировать познавательный интерес к занятиям пешеходным туризмом	Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям пешеходным туризмом	Развивать мотивацию на дальнейший выбор пути своего профессионального развития в сфере, связанной с туризмом: специалист по СКСТ, инструктор - проводник, экскурсовод, спасатель, педагог и т.д.
	развивать любознательность, наблюдательность, память, пространственные представления	развивать наблюдательность, память	Развить наблюдательность, быстроту реакции, самообладание
	Развивать первичные основы коммуникативных навыков.	развить коммуникативные навыки психологической совместности и адаптации в коллективе	выработать организаторские навыки, развить лидерские качества
	Развивать начальные навыки самостоятельности, организованности и самоконтроля.	развить умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;	Развивать навыки самостоятельности, организованности и самоконтроля.

	Воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;	формировать жизненную самостоятельность	воспитывать инициативу, готовность к принятию самостоятельных решений
	воспитать самооценку собственного «Я» в среде;	создать ситуации для повышения уровня самооценки	воспитывать чувство долга, ответственности и требовательности к себе.
	воспитать потребность в самообразовании и самореализации.	содействовать развитию личности, совершенствование духовных и физических качеств	Воспитывать устремлённость, усидчивость и терпение в достижении результатов деятельности
	Воспитывать культуру общения и поведения в социуме.	выработать организаторские навыки, умения вести себя в коллективе	воспитывать самодисциплину, взаимопомощь.
	Воспитывать навыки здорового образа жизни	Воспитать потребность в здоровом образе жизни	воспитывать умение преодолевать первоначальные психологические стрессы;
Критери и	<p>Предметные Имеет минимальный нормированный программой объем знаний, способен его воспроизводить. Выполняет задания, инициативы не проявляет.</p> <p>Личностные Умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; навыки личной гигиены и безопасной деятельности умение соблюдать нормы и правила поведения в природе и обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию</p>	<p>Предметные Владеет теоретическими знаниями в области пешеходного туризма, соблюдает технику безопасности. Может выполнять ответственные задания в походах, поддерживает свой спортивный уровень.</p> <p>Личностные развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края; формирование туристских умений и навыков. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; -готовность к личностному самоопределению; уважительное отношение к иному мнению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; этические чувства доброжелательности,</p>	<p>Предметные Имеет опыт хождения в походы. Выполняет ответственные поручения в походах, берет на себя инициативу и ответственность. Заботится о безопасности других и собственной. Успешно решает возникающие практические задачи. Оказывает помощь младшим участникам похода.</p> <p>Личностные развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края; формирование навыков выживания в природных условиях; понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; развитие лидерские качества; выработка организаторских навыков; Развитие наблюдательности, быстроты реакции, самообладания; Развитие интеллектуальных способности, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p>

	<p>Метапредметные</p> <p>умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества</p>	<p>толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; -положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; оказание бескорыстной помощи окружающим</p> <p>Метапредметные</p> <p>определение наиболее эффективных способов достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>готовность и способность к саморазвитию и самообучению; готовность к личностному самоопределению; уважительное отношение к иному мнению; оказание бескорыстной помощи окружающим</p> <p>Метапредметные</p> <p>определение наиболее эффективных способов достижения результата; - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>
<p>Применяемые методы и технологии</p>	<p>словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий. Игровой иллюстрированный, практический, проблемный</p> <p>Технология оценивания, проблемно- диалогическая технология</p>	<p>словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий. Игровой иллюстрированный, практический, проблемный</p> <p>Технология оценивания, проблемно- диалогический, техно-логический</p>	<p>словесно – объяснительный, наглядный практический, историко-документальный, словесно – инструктирующий. Игровой иллюстрированный, практический, проблемный</p> <p>Технологический; Проектный; Частично-поисковый; Метод генерирования идей (мозговой штурм).</p>
<p>Формы, методы диагностики</p>	<p>Наблюдение, опрос, практические занятия, анализ практических работ, организация самостоятельной работы, индивидуальная беседа, Тестирование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Наблюдение, опрос, практические занятия, анализ практических работ, организация самостоятельной работы, индивидуальная Тестирование, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Наблюдение, опрос, практические занятия, анализ практических работ, организация самостоятельного работы, индивидуальная Логические и проблемные задания, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>

Прогнозируемые результаты	Знание правил техники безопасности; умение подготовиться к ПВД,	Умение организовывать походы 1, 2,3 степени сложности,	Получение углубленных знаний в области выживания в природной среде в условиях автономного выживания,
	Умение подбирать личное, групповое снаряжение для ПВД	Умение подбирать личное, групповое, специальное снаряжение для степенных походов,	Умение сконструировать и приспособить имеющиеся предметы для выживания
	Умение развести костер	Умение разводить костер в любых погодных условиях	Умения разводить костер без спичек
	Знание сторон горизонта и основ работы с компасом	умение ориентироваться по карте	Умение ориентироваться в условиях различных условиях
	Умение подбирать продукты для ПВД	умение составлять меню, подбирать продукты для походов.	Умение добывать воду и пищу
	Умение идти строем, передвигаться по лесным тропам	Умение преодолевать естественные препятствия: преодолимые и непреодолимые	Умение передвигаться в различных условиях, в том числе при наличии пострадавших
	Умение оказать ПДП при ссадинах, небольших кровотечениях, мозолях.	Умение оказать ПДП при различных травмах	Умение оказать ПДП в условиях автономного выживания, в том числе при отсутствии аптечки.
	Умение использовать полученные знания на практике,	Умение использовать полученные знания на практике,	Умение использовать полученные знания на практике
Умение четко выполнять команды руководителя	Умение четко выполнять команды руководителя, проявлять инициативу	умение хладнокровно оценивать сложившуюся ситуацию, не паниковать, организовать работу группы.	
Специфика учебной деятельности	Одно и тоже задание выполнено в нескольких уровнях: с подсказкой или без	Выполнение заданий в группах, парах или индивидуально, участие в походах разной степени сложности	Выполнение ситуационных задач в команде или индивидуально

Список литературы

Список литературы для педагога дополнительного образования.

1. Брондзя С.Н. Азимут. Определение и движение по азимуту. – Краснодар, 2001. – 22 с.
2. Булгаков А.А. Два дня в конце недели. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 125
3. Вишневский М. путеводитель по грибным местам. Город и окрестности. – Москва: Проспект, 2019. – 111 с.
4. Воробьева Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. - Москва: АСТ Астрель, 2008. – 190 с.
5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – Москва: АСАДЕМА, 2006. – 207 с.
6. Джон Уайзман. Выживание везде и всегда. – Москва: АСТ, 2018. – 672 с.
7. Жукова И. Н. Блюда, приготовленные на открытом огне. – Ростов н/Д.: ООО «Удача», 2008. -288 с.
8. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. – Москва: ЭКСМО, 2002. – 384 с.
9. Карел Поломис. Дети на отдыхе. – Москва: Культура и традиции, 1995. – 383 с.
10. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. – Краснодар, Советская Кубань, 1996. – 384 с
11. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ учебное пособие. – Москва 2001. – 72 с.
12. Лебедева Г.М. Рюкзачок: Напутствие туристу - новичку. – Пермь: Пермское книжное издательство, 1983. – 32 с.
13. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря. – Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. – 151 с.
14. Пит Хилл. Навыки альпинизма. Курс тренировок. – Москва: Фаир-Пресс, 2005. – 190 с.
15. Полная энциклопедия оздоровительных систем, программ и упражнений/перевод с английского О. П. Бурмаковой. – Москва: АТС: Астрель, 2010. – 351 с.
16. Попова Г.П. Формирование универсальных учебных действий в курсе ОБЖ 5-9 классы. – Волгоград: Учитель, 2012. – 232 с.
17. .Садикова Н.Б. 1000 +1 совет туристу. Школа выживания. – Минск: Современный литератор, 2000. -352 с.
18. Самохин Ю.С. Туризм в детском оздоровительном лагере. – Москва: Педагогическое общество России, 2003. – 80 с.
19. Самый полный счетчик калорий, белков, жиров, углеводов/ перевод с английского. – Москва: АТС: Астрель, 2011. – 191 с

20. Соколов И.А. Топографическая карта и местность. – Москва: Издательство ДОСААФ, 1974. – 80 с.
21. Стрелец В.Г. туризм и здоровье. – Ленинград, 1982. – 31 с.
22. Усков А.С. Практика туристских путешествий. – Санкт-Петербург: Творческий центр «ГЕОС», 1999. -263 с.

Для учащихся

1. Все о съедобных грибах. – Санкт-Петербург: ООО «СЗКЭО», 2016. – 128 с.
2. Джоли О`Делл. Android-фотография. – Москва: Добрая книга, 2012. – 160 с.
3. Джонатан Свифт. Путешествия Гуливера. – Москва, 2018.- 143 с.
4. Стефани Робертс. Искусство iPhone-фотографии. – Москва: Добрая книга, 2011. – 160 с.
5. Роберт Льюис Стивенсон. Остров Сокровищ. - .- Москва: Самовар – книги, 2014. – 206 с.
6. Твен М. Приключения Тома Сойера.- Москва: Самовар – книги, 2014. – 208 с.
7. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – Москва: ВЕЧЕ, 2000. – 262 с.
8. Энциклопедия для мальчишек и девчонок. Книга приключений/ перевод с итальянского А.В. Голубцовой, В.С. Смирнова. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 246 с.

Для родителей

1. Акимченков Г.Ф. Абинское предгорье. Путеводитель. – Советская Кубань, 2007
2. Алексеева Н.М. Марьянская. История. События. Судьбы. - Краснодар, 2012
3. Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребёнком. Как?» [электронный ресурс] / Режим доступа: https://librebook.me/obchatsia_s_rebenkom_kak/vol1/5 (Дата обращения 27.08.2020).
4. Джон Готтман «Эмоциональный интеллект» [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=430015&p=1>. (Дата обращения 27.08.2020).
5. Ивеньшев Н. Самостояние. – Раритеты Кубани, 2008
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012
7. Роберт Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного» Психология. Искусство быть родителем.- Москва: Эксмо, 2018. - 352 стр.
8. Станица Полтавская. – Краснодар, 2019
9. Самойленко А.А. Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Платонов, 2008
10. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

Ссылки на интернет – ресурсы для проведения дистанционных занятий:

1. Как сделать компас [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=J9_PZuGgFe0
2. Почему компас показывает на север. Мультфильм. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U>
3. Стороны горизонта. Урок. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA>
4. НАЗ. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Pxl7EJZy-ss>
5. 5 предметов для выживания. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=47jZRs5OuSo>
6. НАЗ. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Npvpw-FznBA>
7. Вечный фонарик. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ej-UUpQoTds>
8. Вечное сухое горючее [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vNXW9AKJP1w>
9. НАЗ. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=tK_-aFE1G1E
10. Безопасность в лесу. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=34&v=2ReGWpKVMgg&feature=emb_logo
11. Светильник из банки и масла. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Tfw7efJZOPM> –
12. Рефлектор для свечи. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9MIBVbr9FUw->
13. Светильник из картошки. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-KfhUuYCiOo->
14. Примус из банки. Галилео. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=b_sngynxlZk –
15. Банка и наушники. Галилео. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-lSrlqtwVcU> –
16. Лампа из карандаша. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7s1sXfLrnw> –
17. Зарядка телефона. Галилео. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=tQhyI38pAcU> –
18. Мини примус для похода. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=mcEGBdQmPyo> –
19. Спиртовая горелка. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=65JeqMzTkxw> –
20. Дровяная печка. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lqV3PSbMeV0> –
21. Компас. Галилео. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fjR8A2K3gXE> –

22. Огниво. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YBYKw3vYgMk> –
23. Как сделать компас. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nqdoVFmfHnQ> –
24. Как сделать компас. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w2Nlilppryo>
25. Как сделать компас. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_undUIGkOs
26. Печка щепница. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=38ufmRs3XII>
27. Если заблудились. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4O-gHiu9vQ0>
28. Что делать, если заблудился. Рекомендации. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g4OfnPabh4Q> –
29. Сигналы бедствия. Галилео. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=cOd6yFDIyvc>
30. Виртуальная экскурсия по Кавказскому биосферному заповеднику им. Шапошникова. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://youtu.be/1Yumgk-nO7s>
31. Опасные растения. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=NXcEk-cNpIw>
32. 15 самых ядовитых грибов. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ADXNSNEdd9A>
33. Виды грибов. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=r8epbaiJ_FM –
34. Съедобные грибы. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=EFCaRnU98nU>
35. О грибах. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=2YWB-M_pb0 –
36. Проверь себя, найди гриб. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8VugsvVgSrK> –
37. 10 самых ядовитых грибов. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TV3TloQpbR0> –
38. Необычные грибы. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PjUmBrcTpTM->
39. Как собирать грибы, отличия. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HYd8TsM3If4>
40. Безопасность в лесу. [электронный ресурс]. / Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=34&v=2ReGWpKVMgg&feature=emb_logo
41. Выбор места для привала. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2077911162388586842&from=tabbar&parent-reqid=1586893525523681-758240909149198663600321-production-app-host-vla-web-yp->

[207&text=%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2+%D0%B8+%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5](https://yadi.sk/i/u1yxF6tFB4U93w) –

42. Организация привалов и ночлегов. Презентация. [электронный ресурс]. / Режим доступа: <https://yadi.sk/i/u1yxF6tFB4U93w>

**ТЕСТ по теме
Способы подачи сигналов бедствия**

1. Выбери группы сигналов бедствия (4 ответа):

а- звуковые, б- крик, в-световые, г-дымовые, д-сигналы международного кода, е-знаковые .

2. Какого цвета ты возьмешь сигнальные дымовые патроны:

а- черного, б- белого, в- голубого, г – малинового.

3. Проставь соответствие времени суток (А,Б) - способам подачи сигналов (1,2,..):

А-день, Б-ночь; 1-яркий костер, 2- солнечный зайчик, 3- дым, 4- яркая ткань на кроне дерева, 5- свет фонарика.

4. Где расположить сигнальные костры:

а-под кронами деревьев, б- на ровном открытом месте или возвышении, в- в болотистой низине, чтобы не было пожара.

5. Как расположить сигнальные костры:

а- квадратом, б- треугольником, в- по кругу.

6. Когда нужно воспользоваться приготовленным сигналом (костром, дымовой шашкой):

а- как только услышишь приближающихся людей, б- как только поймешь что заблудился, в- подождешь немного и воспользуешься, чтобы привлечь внимание.

7. Что тебе понадобится , чтобы разжечь вечером костер (3 ответа) :

а- лупа, б- спички, в- трут или сухая трава, г – сухой валежник, д- большие бревна.

8. Сигнал SOS в азбуке Морзе обозначается:

а- ..пауза__пауза ..; б - __ __ __ пауза...пауза__ __ __; в-...пауза__ __ __ пауза...

9. Что обозначает сигнал международного кода N:

а- не понял, б-нужны пища и еда, в-нет.

10. Сопоставь каждому знаку международного кода (А,..) по 1 значению (1,2,...) :

А- F , Б-У, В- LL 1-нужны медикаменты, 2- да, 3- нет, 4-не понял, 5- нужны пища и вода, б- все в порядке.

11. Какого размера и цвета должны быть знаки международного кода:

а- зеленые на зеленой траве бм., б- вытоптаны на снегу и выложены еловыми ветками 2м., в- выложены березовым валежником на поляне бм.

12. Назови эффективные способы подачи звукового сигнала (2 ответа):

а – стук по котелку ложкой, б – свист в свисток, в-громкий крик.

13. Назови какие звуки послужат ориентиром для заблудившегося человека (не менее трех):

Оценивается один пункт - 1 баллом. Максимальное количество баллов-13.
12-13 баллов – оценка «5», 10-11баллов-«4», 7-9 баллов – «3», менее – «2»

Правильные ответы:

1. а,в,г,д,	3. А-2,3,4 Б-1,5	5. б	7. б,в,г	9. в	11. в
2. г	4. б	6. а	8. в	10. А-5, Б-2, В-6	12. а,б

Список вопросов теста сигналы бедствия

Вопрос 1



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Варианты ответов

- НУЖЕН ВРАЧ, СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.
- МЕСТО ДЛЯ ПОСАДКИ.
- СЛЕДУЮ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ.
- ТРЕБУЕТСЯ КАРТА И КОМПАС.

Вопрос 2



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Варианты ответов

- НУЖЕН ВРАЧ, СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.
- МЕСТО ДЛЯ ПОСАДКИ.
- СЛЕДУЮ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ.
- ТРЕБУЕТСЯ КАРТА И КОМПАС.

Вопрос 3



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Варианты ответов

- НУЖЕН ВРАЧ, СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.
- МЕСТО ДЛЯ ПОСАДКИ.
- СЛЕДУЮ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ.
- ТРЕБУЕТСЯ КАРТА И КОМПАС.

Вопрос 4



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Варианты ответов

- НУЖЕН ВРАЧ, СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.
- МЕСТО ДЛЯ ПОСАДКИ.
- СЛЕДУЮ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ.
- ТРЕБУЕТСЯ КАРТА И КОМПАС.

Вопрос 5



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Варианты ответов

- НУЖЕН ВРАЧ, СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.
- МЕСТО ДЛЯ ПОСАДКИ.
- СЛЕДУЮ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ.
- ТРЕБУЕТСЯ КАРТА И КОМПАС.

Вопрос 6



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ДА.
- НЕТ.

Вопрос 7



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ДА.
- НЕТ.

Вопрос 8



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ДА.
- НЕТ.

Вопрос 9



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ДА.
- НЕТ.

Вопрос 10



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ДА.
- НЕТ.

Вопрос 11



НАЗОВИТЕ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ.

Варианты ответов

- НУЖНА ПИЩА И ВОДА.
- НЕ ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТИ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ.
- НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ.
- ВСЁ В ПОРЯДКЕ.
- НЕТ.

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
<u>Подтягивание на перекладине</u> из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
<u>Прыжки со скакалкой</u> за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,20	4,45	5,15			

Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров , мин	4,10	4,30	5,00			
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8

Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

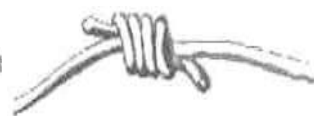
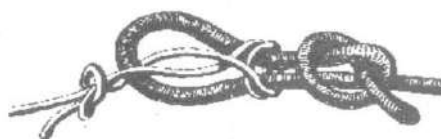
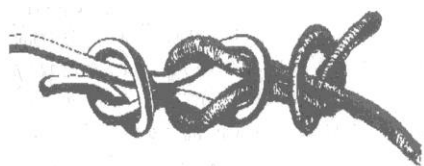
Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м , с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160

Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Тест по узлам

Напиши название узлов:



Проверочный срез

По каким признакам можно ориентироваться без компаса (днем и ночью)

ЧЕМ ПОПОЛНИТЬ ЗАПАС ПРОДУКТОВ НА МАРШРУТЕ:

КАКИЕ ОПАСНОСТИ МОГУТ ПОДСТЕРЕГАТЬ ТУРИСТА В ПУТЕШЕСТВИИ:

Опрос «Определение погоды»

Напиши несколько примет хорошей погоды _____

ПРИМЕТЫ ДОЖДЛИВОЙ ПОГОДЫ:

-
1. Гусь и утка ныряют. (К дождю)
 2. Гуси полощутся. (К теплу)
 3. Птицы весной выют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)
 4. Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)
 5. Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)
 6. Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)
 7. Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)
 8. Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)
 9. Голуби разворковались. (К хорошей погоде)
 10. Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)
 11. Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)
 12. Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)
 13. Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)
 14. Рыба выскакивает из воды. (К дождю)
 15. Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)
 16. Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)
 17. Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

18. Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)
19. Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)
20. На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)
21. Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)
22. Много полевого осота. (Зимой будет холодно)
23. Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)
24. «Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)
25. Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

Тест «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.

Тест «Зеленая аптека»

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.

Тест «Лесные тайны»

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?