

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 137 г. Челябинска»  
МАОУ «СОШ №137 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора № 46-В от «31»  
августа 2023 г.  
Директор  
МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»



Ф.В. Куравин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Туристско-краеведческой НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЮНОГО ТУРИСТА»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:  
Юмагулова Лариса Фуатовна,  
педагог дополнительного образования

г. Челябинск  
2023

## Содержание

Паспорт программы.....	3
Раздел1.«Комплекс основных характеристик программы».....	7-23
1.1 Пояснительная записка .....	7
1.2 Цель и задачи программы .....	11
1.3.Содержание программы.....	12
1.4.Учебный план .....	19
1.5.Планируемые результаты.....	21
Раздел2.«Комплекс организационно-педагогических условий».....	24-41
2.1. Календарно-тематический план.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы .....	27
2.5. Методические материалы .....	28
2.6. Воспитательный компонент.....	29
2.7. Список литературы.....	37
Приложение 1 Календарно - тематическое планирование	

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Туризм. Школа безопасности»
<b>Тип программы</b>	Адаптированная
<b>Актуальность программы</b>	Актуальность данной программы заключается в том, что при реализации программы «Туризм. Школа безопасности» осуществляется подготовка ребенка как в стрессовых экстремальных ситуациях, проводится обучение грамотным действиям при возникновении, самореализации, самоутверждению, удовлетворению разнообразных жизненных потребностей обучающихся и имеет профессиональную направленность: формирование предпрофессиональной ориентации для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или Минобороны РФ
<b>Цель программы</b>	Обучить жизненно важным умениям и навыкам в экстремальных ситуациях, через туристско-краеведческую деятельность.
<b>Задачи программы</b>	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить навык работы туристским оборудованием (верёвки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас);</li> <li>- Способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом.</li> <li>- Расширить знания о специальной туристской подготовке, спортивном ориентировании;</li> <li>- Научить работать с различными источниками информации;</li> <li>- Способствовать формированию умений и развитие творческого и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения краеведческого материала;</li> <li>- Научить правилам безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;</li> <li>- Вовлечение детей в краеведческую, военно-</li> </ul>

	<p>патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.</p> <p>-Расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;</p> <p>Воспитательные:</p> <p>-содействие правильному физическому развитию воспитанников - укреплению здоровья, закаливанию организма, формированию потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;</p> <p>- формирование положительной мотивации на культуру жизни деятельности</p> <p>-воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);</p> <p>- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);</p> <p>-воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и приобретение необходимых гигиенических навыков и умений,</p> <p>- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;</p> <p>-воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.</p> <p>Развивающие:</p> <p>-развивать интерес к познавательной деятельности;</p> <p>-развивать умение само выражаться и само утверждаться;</p> <p>-развивать творческие и коммуникативные способности;</p> <p>-развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;</p>
--	--

	<p>-расширениеувоспитанниковпредставленийобисторическом, экономическомикультурномразвитииЧелябинскойобласти иееприроде;</p> <p>-повышение технического и тактического мастерства участниковсоревнованийпоспортивномутуризму, спортивномуориентированию, поисково-спасательнымработам;</p> <p>-развитиеразнообразныхпрактическихнавыков: самоорганизацииисамоуправления, общественнойактивностии дисциплины, преодоления препятствий и обеспечениябезопасности идр.</p>
<b>Возрастобучающихся</b>	11-16лет
<b>Срок реализации программы</b>	1год
<b>Степень реализации программы</b>	Программанаходитсявстадииреализации
<b>Ожидаемы результаты</b>	<p>Втечениеобучениявоспитанникидолжнынаучиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости отсезона,сложностисоревнований,длительностипоходаиспособапередвижения;</li> <li>- ориентироватьсянанезнакомойместностиприпомощикарты,ком паса,поместнымпризнакам;</li> <li>-пользоватьсятопографическойиспортивнойкартами, навигатором,ходитьпоазимуту;</li> <li>составлятьпланпутешествияиразрабатыватьмаршрут;</li> <li>-оказыватьпервуюпомощь;</li> <li>-вязатьузлы;</li> <li>- транспортироватьпострадавшего,втомчислеприпреодоленииискусственныхиестественныхпрепятствий;</li> <li>- совершатьдлительныепереходысгрузом;</li> <li>-выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставитьпалатку,разводитькостер,готовитьнанёмпищу;•вестинаблюдениезапогодой,охранятьприродуисоблюдатьэкологическиетребования;</li> <li>-азбукевыживаниявусловияхавтономногосуществования;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-действоватьвслучаепотериориентации;</li> <li>-самостоятельнопреодолеватьестественныеиискусственныепрепятствия;</li> <li>-команднопреодолеватьестественныеиискусственныепрепятствия;</li> <li>- тактикеподготовкиипрохождениясоревновательныхдистанций;</li> <li>- основамволевой само регуляции;</li> <li>-проходитьдистанции1,2класса;</li> <li>-выполнять3ю,2 юразряд;</li> </ul>
<b>Основные мероприятия</b>	<p>Участиевсоревнованиях:</p> <p>«Школабезопасности»,</p> <p>В соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму,</p> <p>Участие в военно- патриотической игре Зарница Школабезопасности.</p> <p>Ведениеличных зачётныхкнижек.</p> <p>Дальнейшееизучениевозможностейобучающихся.</p> <p>Сдача нормГТО</p> <p>Взаимодействиесродителями</p>
<b>Принципы реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципмодификации</li> <li>2. Принципсознательностииактивности</li> <li>3. Принциппоследовательности,</li> <li>4. Принципдоступности</li> </ol>
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, санитарно-эпидемиологических правилах (СанПиН) 2.4.3648-02 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»;
9. Положение о дополнительном образовании в МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска», Приказ директора от 31.08.2023, № 46-В.

Данная программа дополнительного образования относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения содержания образования базовый.

**Актуальность программы** заключается в том, что при реализации программы «Туризм. Школа безопасности» осуществляется подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями, проводится обучение грамотным действиям при их возникновении, самореализации, самоутверждению, удовлетворению разнообразных жизненных потребностей обучающихся и имеет профессиональную направленность.

Содержание программного материала позволяет погрузить подростков в деятельную, социально закаляющую и формирующую среду, что способствует их социальной адаптации через формирование психосоциальных компетенций и жизненно важных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной жизнедеятельности в обществе;

- Мотивирует их к осознанному отношению к личной безопасности и безопасности окружающих. Через формирование необходимых умений, навыков и психологической готовности для выживания в различных, в том числе сложных и экстремальных ситуациях;

- Помогает воспринять общечеловеческие нормы поведения и морали, приобрести истинные духовные ценности через устранение разрыва между идеями –

нравственными представлениями и практикой жизни;

- Способствует оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни.

- Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомании, токсикомании, алкоголизма) и дромомании (бродяжничества), через удовлетворение естественных потребностей подростка крику, острыми ощущениями, романтике путешествий и т. д.

**Отличительные особенности программы** в предпрофессиональной ориентации для поступления на выбор профессий, связанных не только с туризмом (геологи, спелеологи, проводники, инструктора) но и в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или Минобороны РФ.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет.

Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальными изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Период старшего подросткового возраста наиболее короткий период развития, в котором находятся дети возрастом от 15 до 17 лет. На данном этапе характер ребёнка подвергается качественным изменениям, вызванным активной учебной деятельностью и самообразованием. Находясь в условиях разнообразия спортивных секций, курсов, факультативов, общения с репетиторами и учителями, оказывается на пороге выбора будущей профессии. Основной деятельностью детей данной возрастной группы является приобретение знаний и научных понятий, которые после окончания школы позволят самоопределись по части дальнейшего жизненного пути.

Программа «Туризм. Школа Безопасности» частично адресована всем трем возрастным периодам, которые характеризуется значительными изменениями, происходя



щим в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя истинно взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельного освоения действительности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 12 человек.

**Объем программы:** 108 часов.

**Форма обучения:** Программа реализуется в очной форме.

Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным. Цифровые ресурсы используются не только при проведении занятий в дистанционной форме, но и в очном обучении, в качестве дополнительного образовательного ресурса, как замками непосредственного процесса освоения программы, так и для разнообразия форм самой образовательной деятельности. Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы обучающихся. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: тренировки, экскурсии, наблюдение за природой, походы, соревнования. Программа предусматривает, при необходимости, возможность проведения отдельных тем в дистанционной форме. На базе знаний, умений и навыков, полученных при изучении теоретической и практической части программы, учащиеся смогут принимать участие в любых соревнованиях туристско-краеведческой направленности, а также участие во многих видах походов и сплавов.

Занят

ия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава. Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий.** По программе планируется 1 занятие в неделю по 4 академических часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель программы-

Обучить жизненно важным умениям и навыкам в экстремальных ситуациях, через туристско-краеведческую деятельность.

### Задачи программы

#### Образовательные (предметные):

1. Освоить навык работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас)
2. Способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
3. Расширить знания о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;
4. Научить работать с различными источниками информации;
5. Способствовать формированию умений и развитию творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
6. Научить правилам безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
7. Вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-следовательскую деятельность средствами туризма.
8. Расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;

#### Личностные:

1. содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;
2. Содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
3. Формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
4. Формирование потребности к общению (умение и динамика компромисса, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
5. Воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
6. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

### **Метапредметные:**

1. развивать интерес к познавательной деятельности;
2. Развивать умение самовыражаться и самоутверждаться;
3. Развивать творческие и коммуникативные способности;
4. Развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;
5. Расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Челябинской области и её природе;
6. Повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
7. Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.

## **1.3. Содержание программы**

### **1. Специальная подготовка к спортивному туризму и Школа безопасности 53 часа.**

#### ***1.1 Введение. Вводное занятие. Требования к участникам соревнований.***

Информация о работе объединения. Общие понятия спортивного туризма. Задачи и план работы объединения «Туризм. Школа безопасности».

Требования к воспитанникам обучения. Минимальный возраст спортивная квалификация участников.

Знать: общие понятия спортивного туризма и ВДЮОД «Школа безопасности», требования к воспитанникам, к спортивной квалификации участников.

#### ***1.2 Требования к снаряжению и оборудованию.***

Основные требования к основному специальному и специальному снаряжению.

Применение снаряжения. Верёвки. Устройства:

карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, ролики и полиспаст,

индивидуальные страховочные системы, ус само страховки. Экипировка участника.

Узлы: для связывания верёвокодинакового диаметра, для закрепления верёвки к опоре/карабину, схватывающие узлы, вспомогательные узлы. Опорные петли.

Знать: назначение и применение специального личного и группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Уметь: применять специальное личное и групповое снаряжение.

#### ***1.3 Технические приемы.***

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Верхняя командная страховка. Подъём первого участника нижней командной страховкой. Траверс склона первым участником. Организация,

восстановление и снятие перил. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Сопровождение. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Подъём(спуск) по наклонной навесной переправе. Подъём(спуск) с само страховкой по перилам(по склону). Подъём по перилам(по склону) с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Траверс склона по перилам. Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник". Переправа методом "вертикальный маятник". Транспортировка снаряжения. Спуск спортивным способом. Подъём спортивным способом. Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам. Верхняя судейская страховка. Подъём по склону организацией перил (индивидуально прохождение).

Знать: возможные нарушения их классификацию, правил техники безопасности, варианты наведения этапов.

Уметь: лично и командно проходить технические этапы, наводить этапы (спуск, подъём по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные перила).

#### ***1.4 Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных лыжных дистанциях, правил соревнований по Школе безопасности.***

Правила вида спорта «Спортивный туризм», правил соревнований «Школа безопасности». Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Хронометраж. Определены результаты.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

#### ***1.5 Тактическая и морально-волевая подготовка.***

Распределение сил участников во время движения по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика командного прохождения дистанций пешеходного туризма, ПСР. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.

Основы волевой самореализации спортсмена. Ауто-тренинг.

Уметь: тактически грамотно раскладывать свои силы по дистанции; применять различные приемы самонаведения этапов, прохождения командных дистанций, быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

## **2 «Спортивное ориентирование и топография»-10 часов**

### ***2.1 Местность. План, карта. Компас***

Местность и её классификация. Местные предметы. Рельеф. Характеристика местных предметов. Ориентиры: точечные, линейные, площадные. Ориентирование по местным ориентирам.

Рельеф местности (виды горизонталей, высот сечения, бергштрихи). Изобраз

ение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро-и микро-рельеф.

Виды карт. Их значение. Различия между спортивной и топографической картами. Измерение расстояния по карте. Спортивная карта. Топографическая карта.

Масштабы спортивных и топографических карт. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки.

Знать: виды карт, умение их распознавать.

Уметь: определять расстояния по картам, используя разные масштабы; вычерчивать кроки. Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом.

Знать: стороны горизонта и методы их определения, типы компасов, приемы работы с ними.

## **2.2 Условные знаки спортивных и топографических карт. Определение топографии.**

Назначение и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и вне масштабные

Топографические знаки и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топографических знаков по группам.

Практическое занятие: изучение топографических знаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные).

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Знать: Виды и деление топографических знаков по группам.

Уметь: читать и определять значения топографических знаков.

Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф. Классификация условных знаков:

- а)- масштабные, вне масштабные,
- б)- точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании.

Обозначение дистанции. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов.

Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты.

Знать: условные знаки спортивных карт, их классификацию, содержание топографической карты и её значения для туристов.

### **2.3 Движение по азимуту. Измерение расстояния на местности.**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Знать: понятие азимута.

Уметь: определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом. Шагами, повремени, визуально.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Знать: способы и порядок измерения расстояний.

Уметь: измерять расстояния на местности до недоступного предмета.

### **2.4 Особенности ориентирования в сложных условиях. Навигатор.**

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование при отсутствии крупномасштабной карты. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точной информации о местности. Ориентирование на заболоченных участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем; маркировка пути движения. Нахождение координат по навигатору. Измерение расстояния.

Практическое занятие. Движение по “легенде” - подробному описанию пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, порастительности, по небесным светилам. Нахождение координат по навигатору.

Знать: способы ориентирования в сложных условиях.

Уметь: производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентации и ориентировки, забивать точки и строить маршрут прохождения по навигатору.

## **3 «Основы первой помощи и гигиены» - 20 часов**

### **3.1**

#### **Основные приемы первой медицинской помощи. Переломы, растяжения, ушибы.**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении.

Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

Ушибы,растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическоезанятие.

Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращения. Оказание помощи.

Заболевания, связанные с укусами клещей, змей.

Первая помощь. Практическое занятие.

Отработка правил наложения шин.

Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Знать: правила оказания первой помощи при рассмотренных выше заболеваниях и травмах; профилактику пищевых отравлений, потёртостей, мозолей; признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов.

### **3.2 Сердечно-легочная реанимация.**

Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Практическое занятие. Отработка сердечно-легочной реанимации.

Знать: Правила проведения сердечно-легочной реанимации, уметь делать сердечно-легочную реанимацию.

### **3.3 Приемы транспортировки пострадавшего.**

а). Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах.

б). Транспортировка пострадавшего на этапах (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Знать: виды и способы транспортировки пострадавшего, транспортировку пострадавшего на этапах ПСР.

## **4 «Элементы школы выживания» – 6 часов**

### **4.1. Факторы задачи выживания. Сигналы бедствия**

Понятие о «стрессорах выживания»: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика. Три важнейших задачи выживания.

Питание, водо-обеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

Виды сигналов:

выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмахивание рукой или палкой (веткой); условные сигналы.

Международный код визуальных сигналов «земля - воздух». Азбука Морзе. Знать: факторы выживания. Задачи выживания. Знать: сигналы бедствия.

Уметь подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом

## **5 Турбыти походная туристская подготовка – 19 часов**

### **5.1. Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях, в походах: прочность, легкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влаго- непроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Уметь: правильно уложить вещи в рюкзак; обеспечить влаго непроницаемость рюкзака, подогнать снаряжение. Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Газовые и бензиновые горелки, осветительные лампы. Уход за снаряжением.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, порядок ухода за снаряжением.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований в зависимости от их степени сложности.

### **5.2 Организация туристского быта. Установка палатки.**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположении на высоких берегах рек, отсутствии на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т.д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Знать: основные требования к месту бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

Практическое занятие на местности. Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.

Знать: порядок установки палаток различных типов, правила поведения в палатке.



Уметь: правильно установить палатку и разместиться в ней; предохранять палатку от намокания.

### **5.3 Костры: типы, правила разведения. Костровое хозяйство.**

Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду.

Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем. Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелки и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; последовательность разведения примуса и газового оборудования; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи.

### **5.4 Питание в туристском походе. Приготовление пищи.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе и соревнованиях. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Составление меню-раскладки.

Знать: основные требования к продуктам, используемые в походе; правила хранения продуктов в походе; принципы составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню, делать меню-раскладку и список продуктов, фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре и примусах.

### **5.4 Меры безопасности во время участия в соревнованиях и походах.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях (слабая дисциплина, изменение состава группы, неправильный выбор маршрута, недостаток или ненадёжность снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая техническая или физическая подготовка группы и т.д.)

Психологическая совместимость в команде, морально-волевая настрой - один из факторов успешного выступления команды.

Правила поведения в поездках на транспорте.

Знать: МБпри движении на транспорте; основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях; правила поведения на воде.

Уметь: организовать само страховки и страховку участников при преодолении опасных участков маршрута.

### 5.6 Итоговое занятие Дистанция «Маршрут выживания»

Прохождение «Маршрута выживания» в форме кросс-похода, с выполнением заданий на маршруте, ведется зачетная маршрутная книжка (далее – ЗМК), где указаны: последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах на дистанции.

Уметь: ориентироваться, работать с навигатором, картой, применять и использовать оборудование для прохождения этапов.

## 1.4. Учебный план

№п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Специальная подготовка по Спортивно мутуризму Школе безопасности	53	8	45	Тест/зачет/соревнование
2.	Спортивное ориентирование И топография	10	4	6	Тест/чтение легенды карты/ориентирование местности/зачет
3.	Основы первой медицинской помощи и гигиена.	20	8	12	Тест/зачет/соревнования
4.	Элементы школы выживания.	6	3	3	Тест
5.	Туристический быт и походная туристическая подготовка	19	7	12	Тест/зачет/соревнование
6.	Походы, соревнования, учебные сборы.	Вне сетки часов			

	Итого	108	30	78	
--	-------	-----	----	----	--

## 1.5. Планируемые результаты

### Образовательные(предметные):

1. На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:
2. Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
3. Умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
4. Ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, местных предметов, солнцу, часам;
5. Пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
6. Преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
7. Делать пешие переходы с грузом, оказывать первую помощь;
8. Выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить наём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
9. Фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
10. Составлять технические описания маршрута;
11. Вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;

### Личностные:

В течение обучения воспитанники должны научиться:

1. Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
2. Подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;
3. Ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
4. Пользоваться топографической и спортивной картами, навигатором, ходить по азимуту;
5. Оказывать первую помощь;
6. Вязать узлы;
7. Транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;

8. Совершать длительные переходы с грузом;
9. Выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;
10. Вести наблюдение за погодой, охранять природу и соблюдать экологические требования;
11. Научиться азбуке выживания в условиях автономного существования;
12. Действовать в случае потери ориентации;
13. Самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
14. Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
15. Научиться тактике подготовки и прохождения соревновательных дистанций;
16. Научиться основам волевой саморегуляции;
17. Проходить дистанции 1, 2 класса;
18. Выполнять 3 ю, 2 ю разряд;
19. Составлять комплексы физических упражнений.

#### **Метапредметные:**

Должно быть сформировано, развито:

1. Умение работать с различными источниками информации;
2. Жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
3. Творческая и исполнительская активность обучающихся;
4. Интерес к познавательной деятельности;
5. Умение самовыражаться и самоутверждаться;
6. Творческие и коммуникативные способности;
7. Разнообразные практически навыки: самоорганизации и самоуправления,
8. общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.
9. Умение соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

10. Умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, согласованно работать в группе;

11. Иметь основы технологической и экологической культуры;

**Личностные результаты:**

1. Содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;

2. Формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности;

3. Добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);

4. Формирование потребностей к общению (умение и динамика компромисса, тактичность, толерантность, умение организовывать культурный досуг);

5. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки;

6. Готовности способствовать диалогу с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;

7. Сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

8. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

9. Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

## Раздел 2.«Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график 2023-2024 учебный год.

Начало учебных занятий для обучающихся сентябрь 2023.9.

Окончание май 2024

Продолжительность учебного года 36 недель.

Количество часов в год 108

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 3 часа

Промежуточная аттестация: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года.

Выходные дни: согласно графику МАОУ СОШ 137

Объем программы: программа рассчитана на 1 год.

Срок освоения программы: май 2024

### 2.2 . Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Для более успешной реализации учебной программы в образовательном учреждении должны быть:

Спортивный тренажерный зал; с

калодром;

Тренировочный полигон на местности по спортивному туризму; Лыжная трасса;

Учебный класс;

Топографические и спортивные карты.

#### Принципы работы:

Принцип модификации.

Принцип сознательности и активности. П

ринцип последовательности.

Принцип доступности.

#### Материально-техническое обеспечение

	Наименование основного оборудования	Количество
	Верёвка основная 10мм	150 м.
	Верёвка бмм	120 м.
	Система страховочная	15 шт.
	Носилки спасательные	1 комп.
	Коврик теплоизоляционный	15 шт.

Тент от дождя	3 шт.
Жумар	15шт.
Ледоруб	15шт.
Костровое оборудование (тросик,таганок,сетка и т.п.)	1 комп.
Каска туристическая	15шт.
Спусковое устройства	15шт.
Карабины туристические5карабинов x15чел.	75ед.
Комплект котловдля приготовления пищи(8,9,10л)	1 комп.
Палатка туристическая с тентом(каркасно-дуговая)четырёхместная	5шт.
Комплект шин иммобилизационных	1 комп.
Пантин	15шт
Компас жидкостный	16 шт.
Навигационное устройство походного типа	1 шт.
Манекен	1шт.
Спальный мешок	15 шт.
Рюкзак объёмом не менее 80 литров	15шт.



### 2.3. Формы аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса.

Для проверки результативности программы применяется

разнообраз

ный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики: Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по Спортивному туризму и спортивному ориентированию; Тестирование по общефизической подготовке;

Тестирование по специальной физической подготовке.

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

На первых занятиях проводится входная диагностика.

С помощью входной диагностики определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению в группах обучения.

Входная диагностика также проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться как в форме устного вопроса, так и в форме выполнения практических заданий.

Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление и приобретение знаний и умений.

Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях, сборах, полевых лагерях.

Обучающиеся знают:

1. Состояние и развитие спортивного туризма в России в своем регионе;
2. Состояние и развитие ВДЮОД «Школа безопасности» в России и в своем регионе;
3. Вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой помощи;
4. Основы планирования спортивной тренировки;
5. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание из задачи;
6. Характеристика технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
7. Календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно - тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

1. Анализировать прошедший этап начальной подготовки;
2. Самостоятельно планировать тренировку;
3. Читать карту одновременно с ведением заместностью;
4. Выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
5. Передвигаться на лыжах классическим и свободным стилем;

6. Участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах качества стажера; Выполнять контрольно-переводные нормативы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня.

Используются следующие формы проверки:

1. Практические занятия.
2. Беседы.
3. Экскурсии.
4. Игровые программы.
5. Спортивные тренировки.
6. Соревнования.
7. Походы.
8. Зачетные занятия.

## 2.4. Оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль.

Уровень освоения материала является в соревнованиях, походах.

В течение года ведется индивидуально педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по пяти уровням:

Формы аттестации:

1. Тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
2. Портфолио, достижений;
3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
4. Участие в соревнованиях по спортивному туризму;
5. Участие в соревнованиях «Школа безопасности»;
6. Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:
7. Самостоятельность выполнения заданий,
8. Осмысленность действий,

Критерии оценки умений и навыков:

Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Уровень выше среднего – применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно).

Средний уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения при применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

Нижесреднего уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

Низкий уровень – отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к профессиональному самоопределению обучающихся.

## 2.5. Методические материалы

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных и лыжных походов (палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тростики, тенты, аптечка, рем. набор, лыжный инвентарь, водный инвентарь);

Специально туристское снаряжение (веревка, страховочные системы, карабины и т.д.);

Тренажеры, снаряды;

Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты по следующим темам:

по туристской тематике: виды костров, виды узлов, условные обозначения карт, способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личной общественной снаряжение, питание в походе, оказание первой помощи, формирование аптечки, рем. набора, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма)

По краеведению:

символика РФ и Челябинской области, обитатели лугов, лесов и степей, природные зоны, цепи питания, следы жизнедеятельности животных и т.д.);

карты для спортивного ориентирования и топографические, карты животного мира Челябинской области, физические и административные карты области, карты города, района, в котором живут обучающиеся);

Необходимый инструментарий (курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры);

Ознакомительный и иллюстративный материал (газеты объединения, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах (библиотека МКК), краеведческие отчеты);

Библиотека (книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране);

Дидактический материал (настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике);

Техническое обеспечение (компьютер, принтер, проектор, экран); Музыкальные инструменты (гитара).

## 2.6. Воспитательный компонент

Воспитание представляет собой целенаправленный и планомерный процесс по формированию и развитию личности человека в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе.

**Цель:** воспитание гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности учащегося, способной к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; привитие ему нравственных принципов на основе изучения культурно-исторических, патриотических традиций семьи, учреждения, России.

### **Задачи:**

- способствовать приобретению опыта осуществления социально значимых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия;
- воспитывать чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к истории России;
- развивать навыки самоопределения и самореализации;
- организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями и или законными представителями, направленную на решение проблем личностного развития обучающихся;
- формировать и развивать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения; формирование и развитие творческих способностей;
- способствовать ранней профессиональной ориентации.

### **Формы и методы воспитания.**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на выбор таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формы воспитательной работы, используемые при реализации воспитательного компонента в программе:

- Учебное занятие. Основная форма воспитания и обучения, в ходе которого, в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

- Практические занятия. Тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и др. Способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

- Проекты. Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

- Коллективные игры. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной

деятельности и взаимопомощи.

- Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

- Социальные проекты. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности. Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России.

Технологии и методы организации воспитательной деятельности в рамках программы:

- методы формирования сознания (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций);
- методы стимулирования поведения (соревнование, поощрение);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки (наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности).

#### **Условия воспитания.**

Условия воспитания – это внешняя объективная среда (обстановка, обстоятельства места, времени и действия, общественный строй и пр.), а также внешние субъективно сконструированные педагогом обстоятельства, которые существенно влияют на протекание организуемого педагогического процесса.

Условия для организации воспитательного процесса в программе создаются через работу с коллективом, индивидуальную работу с обучающимися и работу с родителями обучающихся или их законными представителями.

Работа с детским объединением:

- инициирование, мотивация и поддержка участия детского объединения в общеучрежденческих ключевых делах (портфолио обучающихся, награждение активных обучающихся по итогам мероприятий и учебного года и др.);
- осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе мероприятия (подбор необходимого материала, совместное составление инструкций, планов работы, проектов и др.);
- поддержка детских инициатив и их педагогическое сопровождение (обучающиеся являются инициаторами различных мероприятий, педагог направляет, корректирует и поддерживает);
- организация и проведение с обучающимися их родителями совместных дел различных направленностей (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, героико-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной и др. направленности), позволяющих вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них (семейные праздники, конкурсы, игры, соревнования, квесты и др.);
- установление и упрочение доверительных отношений с обучающимися детского объединения (поддержка, помощь, собственный пример, искренность, сочувствие и др.);

- сплочение детского коллектива посредством игр и тренингов на сплочение и командообразование;
- развитие организаторских, лидерских качеств, умений и навыков посредством профессиональных проб, социальных практик и мастерклассов;
- мотивация исполнения существующих и выработка совместно с обучающимися новых правил коллектива, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать.

Индивидуальная работа с обучающимися:

- изучение особенностей личностного развития обучающихся детского объединения через наблюдение за их поведением в повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;
- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с ребятами, выбор профессии, и т.п.),
- мотивация ребенка на участие в жизни детского объединения, учреждения (посредством поощрения, доверительных бесед, отдельных поручений и др.);
- мотивация обучающихся на участие в конкурсных мероприятиях (методом поощрения, личным примером и др.);
- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в детском объединении.

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания;
- создание и организация работы родительских комитетов детских объединений, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей, обучающихся к организации и проведению дел детского объединения;
- организация на базе детского объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения, как института обучения и воспитания.

**Ценностно-целевую основу воспитания детей** при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации для программы туристско-краеведческой направленности: ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыта сохранения уникального природного и

биологического многообразия России, природного наследия РФ, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

#### **Анализ результатов.**

Дополнительное образование обеспечивает ребенку возможность максимально реализовать себя, лично и профессионально самоопределившись. Результаты обучения в дополнительном образовании доступны, привлекательны, реальны, что позитивно сказывается на развитии личности ребенка, стимулирует его творчество и усиливает воспитательный эффект.

Результативность реализации программы в части воспитания определяются через:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

- самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети, таким образом, получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Организация воспитательного процесса основывается на **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;

- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;

- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

- принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и воспитанников как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

- принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

**План воспитательной работы** по модулям, с указанием основных задач, которые решаются при реализации мероприятий плана воспитательной работы в объединение.

План воспитательной работы включает следующие модули: «Учебное занятие», «Походы, экскурсии», «Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы», «Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)», «Работа с родителями», «Наставничество», «Самоопределение (профориентация)», «Профилактика»

#### Календарный план воспитательной работы

<b>Модуль: Учебное занятие</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Туризм.Школа безопасности» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
<b>1</b>	Учебные занятия раздела «Походы: особенности подготовки, тактика прохождения, препятствия»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>3</b>	Учебные занятия раздела «Нормативные документы»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>4</b>	Учебные занятия раздела «Общая и специальная физическая подготовка»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>5</b>	Учебные занятия раздела «Специальная физическая подготовка»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>7</b>	Учебные занятия раздела «Зачетные мероприятия»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>Модуль: Походы, экскурсии</b>			



**Задачи:** Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Поход выходного дня в район Каштакского городского бора	Пешеходный поход	Сентябрь
2	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Пешеходный поход	Октябрь
3	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Пешеходный поход	Ноябрь
4	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Лыжный поход	Декабрь
5	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Лыжный поход	Январь
6	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Лыжный поход	Февраль
7	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Лыжный поход	Март
8	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Пешеходный поход	Апрель
9	Поход выходного дня в район Челябинского городского бора	Пешеходный поход	Май
10	Итоговый поход выходного дня с ночевками в полевых условиях	Пеший поход	Июнь
11	Итоговый поход степенной поход с ночевками в полевых условиях	Пеший поход	Июнь
12	Итоговый поход степенной поход с ночевками в полевых условиях	Водный	Июнь-июль

**Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы**

**Задачи:** Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Тренировочные выходы	Практическое занятие по отработке туристских навыков	В течение учебного года
2	Районный слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	В течение учебного года
3	Летний слет юных туристов	Слет-соревнование	Сентябрь

	г. Челябинска		
4	Кубок Челябинской области по пешеходному КТМ памяти Л.И. Гарбера	Соревнование	Сентябрь
5	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Всемирному Дню туризма	Соревнование	Сентябрь
6	Городской сбор детского туристско-краеведческого актива «Из дальних странствий возвратись...»	Участие в конкурсах городского сбора	Декабрь
7	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – лыжной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Январь
8	Городская интернет-викторина «Тропой знаний»	Интернет-викторина	Февраль
9	Зимний слет юных туристов города Челябинска	Слет-соревнование	Февраль-март
10	Кубок Челябинской области по лыжному КТМ	Соревнование	Февраль-март
11	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – пешеходной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Апрель
12	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, Переправы	Соревнование	Апрель
13	Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	Май
14	Областные соревнования соревнование «Школа безопасности»	Соревнование	Май
15	Первенство МБУДО «СЮТур г. Челябинска» по спортивному туризму на дистанции – пешеходной	Соревнование	Май - июнь

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации,

приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Давайте знакомиться»	Игровая программа для обучающихся	Сентябрь
2	Всемирный день туризма	Участие в соревнованиях	Сентябрь
3	Школьная акция по сбору макулатуры	Акция	Сентябрь-май
7	Новогодний праздник	Катание на коньках	Декабрь
9	День защитника отечества	Чаепитие	Февраль
10	Международный женский день	Чаепитие	Март
11	Всемирный день здоровья	Участие в соревнованиях	Апрель
12	День авиации и космонавтики	Беседа	Апрель
13	Праздник весны и труда	Субботник	Май
14	День Победы	Участие в акции окна победы	Май
15	Международный день защиты детей	Беседа	Июнь
16	День России	Посещение фестивалей выставок и творческих вечеров	Июнь

#### **Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь
2	Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей	Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций	В течение года
3	Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы	Мероприятия по календарному плану	В течение года
4	Индивидуальная консультация	Беседа	В течение года
5	«Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»	Родительское собрание	Май-июнь

#### **Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу

взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)	Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий	В течение года
2	Педагог-обучающийся (учитель-ученик)	Привлечение к организации и проведению мероприятий	В течение года
<b>Модуль: Самоопределение (профорентация)</b>			
<b>Задачи:</b> Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Профессия – инструктор детско-юношеского туризма»	беседа, презентация	Ноябрь
2	Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере туризма и краеведения	Встреча и беседы	Апрель
3	Фильмы из личного архива о прошедших мероприятиях	Просмотр фильмов, видеороликов	Декабрь
4	День открытых дверей в МБУДО СЮТур	Экскурсия	По запросу
<b>Модуль: Профилактика</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Акция «Образование всем детям!»	День открытых дверей	Сентябрь
2	Акция «Осенние каникулы»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Октябрь-ноябрь
3	Акция «Я и закон!»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Ноябрь
4	Акция «Защита»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с	Ноябрь

		детьми	
5	Акция «Осторожно, тонкий лёд!»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Ноябрь-декабрь
6	Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Январь
7	Акция «Дети улиц»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Февраль
8	Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Март
9	Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Апрель
10	Акция «Безопасные окна»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Май
11	Акция «Внимание дети!»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Май-июнь
12	Акция «Подросток»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	Июнь-август
13	Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	В течение учебного года
14	Детский травматизм	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	В течение учебного года
15	«Правила движения и нормы поведения!»	Пресс-релиз в социальной сети VK, родительских чатах, групповых чатах с детьми	В течение учебного года

## 2.7. Список литературы

1. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей
2. «Спортивное ориентирование»/Ю.С.Воронов.-М.:ЦДЮТур,1999.-64с.
3. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели»/И.А.Дрогов.-М.:ЦДЮТур,2000.-64с.
4. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей/Е.Б.Евладова, Л.Г.Логинова, Н.Н.Михайлова. –Изд-во: ВЛАДОС, 2004. –352с.
5. Егорова Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму/Г.Н.Егорова. –Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. –27с
6. Кропочев В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г.Новокузнецка./В.А. Кропочев. Новокузнецк ДЮЦ
7. «Орион», 1995г. -32с.
8. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма»/А.Г.Маслов.-М.:ЦДЮТур,1999.-55с.
9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/Ф.Ф.Минхаиров. Казань:РИЦШкола,2004–148с.
10. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1,2 И.П.Подласый.–Изд-во:ВЛАДОС,1999.–576с.
11. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт,
12. рекомендации/А.В. Царик–М.:Советский спорт,2002–700с.
13. Школа безопасности. Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации-М.:2018
14. Научно-методический журнал «Проблемы Детско-юношеского туризма и краеведения».МООАДЮТиК.
15. Журнал «Юные путешественники» МООАДЮТиК.

### Список литературы для педагогов.

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. – М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников-М., ЦРИБ "Турист", 1979
3. Власов А. А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А. А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.
4. Воронов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю. С. Воронов. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 64 с.
5. Гоголадзе В. Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В. Н. Гоголадзе. – М., 2000. – 285 с.
6. Дрогов И. А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И. А. Дрогов. – М.: ЦДЮТур, 2000. – 64 с.
7. Егорова Г. Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г. Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
8. Иванов Ю. В. Организация занятий по туризму и подвижным играм на уроках физкультуры / Ю. И. Иванов, Н. Е. Максимова. – Якутск, 2005. – 94 с.
9. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания - М. 2000 Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация - М., "Дорога" Московского городского туристского клуба, 1991
10. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л. В. Колесникова. Новокузнецк: ИПК, 2001. – 70 с.
11. Константинов, Ю. С. Педагогика школьного туризма: учеб.-метод. Пособие / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М.: ЦДЮТ и КМОРФ, 2002. – 152 с.
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТ и КМОРФ, 2000. – 228 с.
13. Кропачев В. А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка / В. А. Кропачев. Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
14. Маслов А. Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А. Г. Маслов. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 55 с.
15. Минхаиров Ф. Ф. Туристы на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.

Ф.Минхаиров. Казань:РИЦШкола,2004–148с.

16. Моргунова, Т.В.Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст]/Т.В.Моргунова.–М.:ЦДЮТиК МОРФ,2003–92с.
17. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Правила проведения соревнований и огрупп дисциплин «дистанция- пешеходная»/Туристско-спортивный союз России.
18. Российский вестник детско - юношеского туризма и краеведения. №2. Москва. 2000 г. –61с.

#### **Список литературы для обучающихся.**

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/Ю.В.Байковский.-М.:Вилад,1996.–80с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте А.А.Власов.–М.:Советский Спорт,2001-80с.
3. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32 [Текст]/В.Н.Гоголадзе.-М.,2000.–285с.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.-метод. Пособие Ю.С.Константинов, В.М.Куликов-М.:ЦДЮТиКМОРФ,2002.–152с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. Пособие Ю.С.Константинов-М.:ЦДЮТиКМОРФ,2000.-228с.
6. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/Ф.Ф.Минхаиров-Казань:РИЦШкола,2004–148с.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная»
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-лыжная»

#### **Список интернет-ресурсов.**

1. <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника
2. <http://www.redbook.ru/> красная книга Челябинской области
3. [www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
4. <http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> - школа юного краеведа



5. <http://skitalets.ru/>-сервер для туристов и путешественников
6. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт
7. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)
8. <http://omac.ru/>- методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
9. <http://www.southural.ru/> краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале, сайт туристов Башкирии и Магнитогорска
10. <http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе с дошкольниками является
11. «Школа юного краоведа» (<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html>). На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.
12. <http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области.

**Календарно–тематическое планирование программы «Туризм. Школа безопасности»  
возраст 11-16 лет.**

**Педагог дополнительного образования Юмагулова Л.Ф.**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					и			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности					
1.	1	<i>Введение. Вводное занятие. Требования к участникам соревнований.</i>		1	1	групповая		
2.		<i>Требования к воспитанникам обучения. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников.</i>		1	1	групповая		
4.	1.2.	<i>Экипировка участника. Опорные петли.</i>		1	1	групповая		
5.	1.2.	<i>Узлы для связывания верёвки диаметром 10 мм. Узлы для закрепления верёвки к опоре / карабину, Вспомогательные узлы. Схватывающие узлы.</i>		3			3	групповая

6.	1.3	<p>Технические приемы: Переправа первого участника вброд.</p> <p>Переправа первого участника через водное препятствие по бревну.</p> <p>Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.</p>		3			3	групповая
7.		<p>Подъем первого участника с Нижней командной страховкой.</p>		3			3	групповая
8.		<p>Траверс склона первым участником.</p> <p>Организация, восстановление и снятие перил.</p>		3			3	групповая
9.		<p>Сопровождение. Командная страховка. Нижняя командная страховка. Верхняя командная страховка.</p>		1			1	групповая
10.		<p>Движение по навесной переправе. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение.</p>		3			3	групповая
11.		<p>Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе.</p> <p>Организация перил.</p>		3			3	групповая

		Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение						
12.		Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону) Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение		3			3	групповая
13.		Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.		3			3	групповая
14.		Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.		3			3	групповая
15.		Траверс склона по перилам. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.		3			3	групповая
16.		Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник". Организация перил. Снятие перил.		3			3	групповая

		<i>Транспортировка снаряжения.</i>						
17.		<i>Переправа методом "вертикальный аятник". Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение.</i>		<b>3</b>			3	<i>групповая</i>
18.		<i>Спуск спортивным способом. Подъём спортивным способом. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.</i>		<b>3</b>			3	<i>групповая</i>
19.		<i>Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение</i>		<b>3</b>			3	<i>групповая</i>

20.		<i>Подъёмпосклонуорганизациейперил (индивидуальное прохождение). Организация перил. Восстановление перил. Снятиеперил. Транспортировка снаряжения.</i>		<b>3</b>			<b>3</b>	<i>групповая</i>
21.	1.4.	<i>Правила вида спорта «Спортивный туризм», правилсоревнований «Школа безопасности». Дистанцисоревнований. Процедура стартаифиниша. Хронометраж. Определенирезультатов.</i>		<b>1</b>	<b>1</b>	<i>групповая</i>		
22.	1.5	<i>Тактическая подготовка. Распределение силучастниковвовремядвижения подстанциивличныхкомандныхсоревнованиях. Тактикакомандного прохождениядистанцийспортивного туризма, ПСР. Тактическийвыборвариантовсамонаведенияэтапов.</i>		<b>1</b>	<b>1</b>	<i>групповая</i>		
23.		<i>Основы волевойСамореализации спортсмена.</i>		<b>1</b>	<b>1</b>	<i>групповая</i>		

		<i>Аутотренинг.</i>						
24.	2.1	<i>Местность. План, карта. Компас</i>		<b>1</b>	<b>1</b>	<i>групповая</i>		
25.	2.2	<i>Условные знаки спортивных и топографических карт. Определение топографии</i>		<b>1</b>	<b>1</b>	<i>групповая</i>		
26.	2.2	<i>Практическое занятие. Изучение топографических знаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, Упражнения на запоминания знаков, игры.</i>		<b>3</b>			<b>3</b>	<i>групповая</i>
27.	2.3	<i>Движение по азимуту. Измерение расстояния на местности.</i>		<b>1</b>				
28.	2.3	<i>Тренировка глазомера.</i>		<b>3</b>			<b>3</b>	<i>групповая</i>
29.	2.4	<i>Особенности ориентирования в сложных условиях. Навигатор</i>		<b>1</b>		<i>групповая</i>		

30.	3.1.	<p><i>Основные приемы первой медицинской помощи. Переломы, растяжения, ушибы.</i></p> <p><i>Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.</i></p> <p><i>Признаки.</i></p>		<b><i>1</i></b>	<b><i>1</i></b>	<i>групповая</i>		
31.	3.1.	<p><i>Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.</i></p> <p><i>Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.</i></p>		<b><i>1</i></b>	<b><i>1</i></b>	<i>групповая</i>		
32.	3.1.	<p><i>Подбор, хранение продуктов, питьевой воды.</i></p> <p><i>Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.</i></p>		<b><i>1</i></b>	<b><i>1</i></b>	<i>групповая</i>		



33.	3.1.	Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении.  Искусственное дыхание (ИВЛ, способами "рот в рот", "рот в нос"). Закрытый массаж сердца.		<b>1</b>	<b>1</b>	групповая		
34.	3.1.	Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предупреждению. Оказание помощи.		<b>1</b>	<b>1</b>	групповая		
35.	3.1.	Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.		<b>1</b>	<b>1</b>	групповая		
36.	3.1.	Отработка способов обработки ран.		<b>3</b>			3	групповая
37.	3.1.	Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания		<b>3</b>			3	групповая
38.	3.2	Сердечно-легочная реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации		<b>1</b>			<b>1</b>	групповая
39.	3.2	Отработка сердечно легочной реанимации		<b>3</b>			3	групповая
40.	3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего. Виды способов транспортировки пострадавшего, на этапах ПСР.		<b>1</b>			<b>1</b>	групповая

41.	3.3.	<p>а). Виды <i>и</i>  способы транспортировки  пострадавшего: руки <i>в</i>  замок, на спине, на рюкзаке, <i>на</i>  бухте веревки, на  петле, на шестах, на дорубах, в  коконе-плетенке, на  носилках, на волокушах.</p> <p>б). Транспортировка пострадавшего  она  Этапах (спуск, подъем по склону,  траверс склона, бревно, навесная  переправа,  параллельные веревки).</p>		3			3	групповая
42.	4.1.	<p>Факторы и  задачи выживания. Сигналы бедст  вия.  Понятие о  “стрессорах выживания”: боль, хо  лод, жара, жажда, голод,  переутомление, уныние, страх. Их  характеристика. Три важнейших зад  ачи выживания. Питание, водообеспе  чение.</p>		1	1	групповая		

43.	4.1.	Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); Условные сигналы.		<b>1</b>	<b>1</b>	групповая		
44.	4.1.	Международный код визуальных сигналов "земля-воздух". Алфавит Морзе.		<b>1</b>			<b>1</b>	групповая
45.	4.1.	Подать сигналы бедствия, в том числе международным кодом		<b>3</b>			3	групповая
46.	5.1	Личное и групповое снаряжение.		<b>1</b>			1	групповая
47.	5.1	Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения. Составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований. Ознакомление туристским снаряжением. Уход за снаряжением. Перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований в зависимости от их степени сложности		<b>3</b>			3	групповая
48.	5.2	Организация туристского быта. Установка палатки		<b>1</b>			<b>1</b>	групповая

49.	5.2.	Установка палатки, размещение в палатке вещей, предохранение вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.		3			3	групповая
50.	5.3.	Костры: типы, правила разведения. Костровое хозяйство.		1			1	групповая
51.	5.3.	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.		3			3	групповая
52.	5.3	МБ при заготовке дров и обращении с огнем и примусами.		1			1	групповая
53.	5.4.	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.		1			1	групповая
54.	5.5.	Меры безопасности во время участия в соревнованиях походах		1			1	групповая
55.		Психологическая совместимость в команде		1			1	групповая
56.	5.6.	Итоговое занятие. Дистанция «Маршрут выживания»		3				
Итого				108			30	

