

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»
(МАУ ДО ДДЮТЭ)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 09.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАУ ДО ДДЮТЭ
В.Н. Лобанов
Приказ № 121 от 09.08.2022г.



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

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Лыченкова Татьяна

Анатольевна,

педагог дополнительного
образования

Киселёвский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	...3
1.1. Пояснительная записка.....	...3
1.2. Цель и задачи программы.....	...6
1.3. Содержание программы.....	...6
1.3.1. Учебно-тематический план.....	...6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	...8
1.4. Планируемые результаты.....	...14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	...15
2.1. Календарный учебный график.....	...15
2.2. Условия реализации программы.....	...23
2.3. Формы контроля.....	...26
2.4. Оценочные материалы.....	...27
2.5. Методические материалы.....	...28
2.6. Список литературы.....	...30
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	...33
• Приложение № 1 Контрольно - оценочные материалы к программе «Школа выживания».....	...33

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания», имеет **туристско-краеведческую направленность** и реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Кемеровской области. Программа является модифицированной, при ее составлении был использован «Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности» под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. – 325 с.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Устав МАУ ДО ДДЮТЭ.
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ

Предметные области программы: естественные (биология) и общественные (краеведение) науки, физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы. Актуальность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья за рамками основного образования. Используемые при реализации программы групповые, практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытия личностного потенциала каждого участника объединения, их профессиональному самоопределению.

Новизна программы состоит в том в том, что занятия по программе направлены не только на формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, но и на формирование коммуникативной культуры, что способствует профилактике девиантного поведения, позволяет школьникам успешней адаптироваться к новым условиям учебной деятельности при переходе в среднее школьное звено.

Отличительная особенность. Особенностью содержания данной программы является то, что она позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Образовательный процесс имеет большой воспитательный потенциал: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Итогом прохождения программы в летний период является многодневный учебно – тренировочный поход, в котором учащиеся на

практике применяют знания, умения и навыки, полученные в течение учебного года.

Адресат программы. 11 – 16 лет. Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Необходимо учитывать возрастные, индивидуальные особенности учащихся, это является важной закономерностью в воспитании и образовании.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Количественный состав группы 11 - 15 человек. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка.

Объем и срок освоения программы. Программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 108 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Режим занятий 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение детей и подростков элементарным навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся для самоопределения учащихся.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность содержания программы рассматривается как эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков в процессе освоения основ туризма и мотивация к здоровому образу жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение и формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни, способностей правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее через туристско – спортивную деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- вырабатывать у учащихся устойчивые навыки самостоятельной работы, а также навыки разнообразной деятельности, необходимые при подготовке и проведении пешего туристского похода, соревнований.

- обучить учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в походе и на соревнованиях;

Развивающие:

- развивать у учащихся коллективно-творческое мышление, инициативу, самостоятельность, коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся навыки здорового и безопасного образа жизни, ответственность за принимаемые решения.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Раздел, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Вводное занятие. Традиции МАУ ДО ДДЮТЭ. Значение туризма. Воспитательная роль туризма.	3	1	2	тест
	Раздел 1. Туристская подготовка	24	8	16	
1.1.	Личное и групповое снаряжение	3	1	2	Тест, игра «Собери рюкзак», зачет, викторина, практическая работа
1.2.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	3	1	2	
1.3.	Укладка рюкзака, распределение веса рюкзака	3	1	2	
1.4.	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	3	1	2	

1.5.	Расчет питания в походе. Составление меню.	3	1	2	
1.6.	Способы поиска воды и пищи	3	1	2	
1.7.	Психологическая подготовка в походе	3	1	2	
1.8.	Виды костров. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях.	3	1	2	
Раздел 2. Первая помощь		15	5	10	зачет, викторина, практическая работа
2.1.	Диагностика травм в походе	3	1	2	
2.2.	Гигиена, контроль самоконтроль в походе	3	1	2	
2.3.	Формирование медицинской аптечки по блокам.	3	1	2	
2.4.	Использование растительных средств в условиях выживания	3	1	2	
2.5.	Предупреждение и лечение заболеваний связанных со спецификой туризма	3	1	2	
Раздел 3. Выживание в экстремальных ситуациях		24	8	16	игра «Кораблекрушение», зачет, тест Шульте, практическая работа
3.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Что такое «выживание»?	3	1	2	
3.2.	Выживание в горах	3	1	2	
3.3.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	3	1	2	
3.4.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения	3	1	2	
3.5.	Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица	6	2	4	
3.6.	Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях	3	1	2	
3.7.	Психология выживания	3	1	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		21	4	17	зачет, эстафета, тест
4.1.	Роль и значение специальной физической подготовки	3	1	2	
4.2.	Лёгкая атлетика	6	1	5	

4.3.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6	1	5	
4.4.	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5	
Раздел 5. Специальная техническая подготовка.		21	4	17	зачет, практическая работа, соревнования
5.1.	Туристские узлы.	6	1	5	
5.2.	Переправа через реку, овраг.	6	1	5	
5.3.	Преодоление лесной чащи, завала, переправа вброд.	6	1	5	тест, соревнования, сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»		3	1	2	
ВСЕГО:		108	30	78	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Традиции МАУ ДО ДДЮТЭ. Значение туризма. Воспитательная роль туризма (3 часа).

Теория. Знакомство с традициями МАУ ДО ДДЮТЭ. Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о туризме и о работе кружка. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика. Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией.

Раздел 1. Туристская подготовка (24 часа).

1.1. Личное и групповое снаряжение (3 часа).

Теория. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика. Тест, практическая работа овладение навыками пользования групповым снаряжением.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (3 часа).

Теория. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика. Строительство временных укрытий. Подбор и ремонт туристского снаряжения.

1.3. Укладка рюкзака, распределение веса рюкзака (3 часа).

Теория. Расчет веса личного, группового, специального, бивачного, кострового снаряжения, продуктов питания, технической аптечки, медицинской аптечки, фотоаппаратуры, с учётом возрастных и половых различий.

Практика. Распределение обязанностей в группе. Составление подробного плана-графика похода. Взвешивание группового, специального и личного снаряжения.

1.4. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях (3 часа).

Теория. Требование к месту бивака: безопасность, комфортность, жизнеобеспечение. Бивачное снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места. Выбор места для бивака и обустройство мест приёма пищи. Укрытия и их типы. Правила выбора места для костра. Правила общения с дикими животными. Правила утилизации бытовых отходов.

Практика. Обустройство кострища. Установка палатки в сложных погодных условиях. Заготовка и предохранение дров в походных условиях. Практика работы с пилой и топором.

1.5. Расчет питания в походе. Составление меню (3 часа).

Теория. Значение режима питания в походе. Расчет основного обмена, расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе. Нормы закладки продуктов. Витамины. Карманное питание.

Практика. Составление меню и списка продуктов, закупка продуктов, упаковка продуктов питания для похода, для забросок.

1.6. Способы поиска воды и пищи (3 часа).

Теория. Способы поиска воды для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы.

Практика. Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Сбор съедобных, лекарственных, плодово-ягодных дикорастущих растений, съедобных грибов. Сушка и хранение сырья.

Раздел 2. Первая помощь (15 часов).

2.1. Диагностика травм в походе (3 часа).

Теория. Диагностика ушибов, растяжений, разрыва мышц, переломов в походных условиях. Повреждение опорно-двигательного аппарата, характерные симптомы. Основной принцип способы фиксации конечностей, мобилизация суставов.

Практика. Наложение шин, повязок: Дезо, Вельпо, (чепец), колосовидная, нисходящая, восходящая, ватно-марлевая, материалов для иммобилизации. Транспортировка легко пострадавшего, сопровождение на травянистом и осыпном рельефе.

2.2. Гигиена, контроль самоконтроль в походе (3 часа).

Теория. Понятие о гигиене. Личная гигиена, значение водных процедур, основы закаливания.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах, на тренировочных занятиях. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

2.3. Формирование медицинской аптечки по блокам (3 часа).

Теория. Изучение применения медицинских препаратов. Изучение групповой аптечки первой помощи, особенности и индивидуальной аптечки. Упаковка медицинских препаратов. Чехол для аптечки.

Практика. Формирование и упаковка групповой, индивидуальной аптечки. Изготовление непромокаемой упаковки для отдельных блоков аптечки.

2.4. Использование растительных средств в условиях выживания (3 часа).

Теория. Разновидность лекарственных растений Кемеровской области. Использование съедобных, лекарственных растений, грибов, насекомых для первой помощи в экстремальной ситуации.

Практика. Изучение растений грибов по гербарию, письменным материалам, на местности. Сбор, сушка, хранение, применение растительных средств в походных условиях.

2.5. Предупреждение и лечение заболеваний, связанных со спецификой туризма (3 часа).

Теория. Профилактика переохлаждения организма. Профилактика растяжений мышц, суставов. Правила оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях 1,2,3 степеней. Острая сердечно-сосудистая недостаточность (обморок. шок) в экстремальной ситуации. Первая помощь при носовом кровотечении, травме зуба, длительном сдавливании, укусах насекомых, аллергических реакциях, пищевых, медикаментозных отравлениях.

Практика. Профилактические действия в походе. Контроль, самоконтроль участников туристского похода. Соблюдение режима переходов и отдыха. Здоровый сон. Полноценное питание. Водно - солевой режим. Акклиматизация.

Раздел 3. Выживание в экстремальных ситуациях (21 часа).

3.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Что такое «выживание»? (3 часа).

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (сгорело, утонуло);
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при прохождении сложных участков или во время бивачных работ. Понятие «выживание», необходимые действия для успешного выживания. Определяющие факторы для выживания.

Практика. Игра «Кораблекрушение».

3.2. Выживание в горах (3 часа).

Теория. Климатические особенности горной местности. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Опасность горных рек. Причины поднятия уровня воды, камнепадов, селей.

Практика. Продвижение по участку маршрута без тропы. Преодоление старой осыпи. Подача сигналов.

3.3. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера (3 часа).

Теория. Ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары.

Практика. Передвижение группы по обледенелому участку поймы реки.

3.4. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения (3 часа).

Теория. Действия группы при потере ориентировки. Организация движения до более удобного места стояния или к населённому пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Практика. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Транспортировка пострадавшего.

3.5. Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица (6 часов).

Теория. Сигналы бедствия международной кодовой таблицы.

Практика. Изучение сигналов бедствия. Подача сигналов бедствия с помощью подручных средств. Сигналы из костра и дыма. Знаки, подаваемые телом. Подача сигналов зеркалом.

3.6. Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях (3 часа).

Теория. Заболевания психогенного характера, связанные с изменениями привычной среды и меры их профилактики; влияние условий окружающей среды на здоровье человека. Климатология и медицинская география района путешествия. Психологическая устойчивость участников группы в сложных климатических условиях, тест Шульте (психологический тест).

Практика. Составление плана выживания группы, изолированной от цивилизации в результате обрушения бревенчатого моста в горной местности. Анализ ситуации. Оценка окружающей обстановки. Оценка физического состояния. Алгоритм действий. Тест Шульте.

3.7. Психология выживания (3 часа).

Теория. Признаки стресса. Стресс и психические расстройства. Стрессовые реакции. Депрессия. Опасность обезвоживания организма. Мышление по принципу трёх. Управление выживанием. Как избежать паники.

Практика. Изучение признаков стресса, депрессии, агрессии. Просмотр учебного фильма.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

4.1. Роль и значение специальной физической подготовки (3 часа).

Теория. Зависимость вида тренировок от характера похода и соревнований. Роль и значение специальной физической подготовки туристов.

Практика. Составление режима дня, дневник тренировок.

4.2. Лёгкая атлетика (6 часов).

Теория. Сколько видов спорта в легкой атлетике? Какие качества развивает легкая атлетика?

Практика. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег на 100,200,400,800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и разбега.

4.3. Упражнения для рук и плечевого пояса (6 часов).

Теория. Для чего делается растяжка рук и плечевого пояса. Продолжительность растяжек.

Практика. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке, бревне. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

4.4. Упражнения на развития выносливости (6 часов).

Теория. Понятие выносливость. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (21 час).

5.1. Туристские узлы (6 часов).

Теория. История наузистики. Методика вязки узлов.

Практика. Техника вязания. Вязание узлов на время. Группа проводников: простой проводник, восьмерка, двойной проводник, проводник одним концом, двойной булинь, срединный проводник (австрийский проводник). Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра: встречный, прямой, грейпвайн, ткацкий. Узлы для связывания верёвок разного диаметра: шкотовый, брамшкотовый, академический.

5.2. Переправа через реку, овраг (6 часов).

Теория. Переправа первого участника с командной страховкой. Наведение перильной веревки и страхующей верёвки. Переправа через реку по навесной переправе. Командная страховка при переправе по навесной. Крепление перил к опоре. Правила транспортировки рюкзаков.

Практика. Наведение двух параллельных верёвок командой, преодоление реки по верёвкам с командной страховкой. Особенности страховки при переправе через реку. Способы преодоления оврага по двум параллельным верёвкам с командной страховкой.

5.3. Преодоление лесной чащи, завала, переправа вброд. (6 часов).

Теория. Преодоление лесной чащи с густым подлеском. Способы передвижения группы с рюкзаками и самодельными носилками.

Практика. Преодоление непроходимого леса. Прорубка, очистка леса для движения. Преодоление через наваленные деревья, завалы.

Использование туристских пил, топоров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими инструментами.

Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (3 часа).

Теория. Обобщение полученных знаний.

Практика. Преодоление туристской полосы препятствий.

Форма контроля: тест, соревнование, сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов).

1.4. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащийся
имеет представление о:

- истории развития туризма;
- законах, правилах, нормах и традициях туризма, традициях коллектива туристов;

знает:

- различные виды туризма;
- различные виды транспортировки пострадавшего;
- расчет веса личного при укладке рюкзака;
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- сигналы бедствия международной кодовой таблицы;
- климатические особенности горной местности;
- виды узлов;
- способы добычи воды из атмосферы;
- виды костров;
- признаки стресса;
- как избежать паники в чрезвычайных ситуациях;

умеет:

- транспортировать пострадавшего на волокушах по пересеченной местности;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- укладывать рюкзак;

- накладывать медицинские повязки: Дезо, Вельпо, (чепец), колосовидная, нисходящая, восходящая;
- разводить костер;
- устанавливать палатку;
- готовить пищу на костре;
- подавать сигналы бедствия с помощью подручных средств;
- составлять режим дня;
- вести дневник тренировок;
- вязать узлы.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- самостоятельность;
- инициативность;
- ответственность;
- умение работать в команде;
- мобильность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1	216 ч.	36	2 раза в неделю	72	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально- техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы занятия учебного	Формы контроля
Вводное занятие		Презентация к занятию: «Виды туризма», видеофильм «Наш супер поход»	Словесный, наглядный, практический метод	Презентация, экскурсия	тест «Туризм – это...»
1.	Туристская подготовка	ремонтный набор, страховочные системы, карабины, жумары, основная веревка, спасательная косынка, веревки для вязания узлов. Презентации к занятиям по темам: «Виды узлов», «Виды костров», рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелок, игра «Собери рюкзак».	Наглядный метод, кейс технологии и практический метод, проблемный, эвристический метод.	Практические занятия, соревнование, мозговая атака	Тест, зачет, игра, викторина, практическая работа
2.	Основы гигиены и первая помощь	Аптечка медицинская в упаковке 1 шт., полотно для носилок, жерди, веревочки для связывания, шина, бинты, манекен для	Проблемный, практический метод,	Ролевая игра, практические занятия	зачет, викторина, практическая работа

		СЛР			
3.	Выживание в экстремальных ситуациях	игра «Кораблекрушение», тест Шульте, презентации к занятиям по темам: «Сигналы бедствия международной кодовой таблицы», «Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера»	Словесный, наглядный, практический метод, проблемный, эвристический метод.	Практические занятия, соревнование, мозговая атака	зачет, соревнования, практическая работа, тест
4.	Общая физическая подготовка	Скакалка, гантели, мячи, коврик туристский, секундомер, комплект лыж	Практический, наглядный метод	Соревнования, практические занятия, эстафета	зачет, эстафета, тест
5.	Специальная физическая подготовка	Веревки, карабины, страховочные системы, жумар, спусковые устройства, лыжи, волокуши	Практический, словесный, наглядный метод	Практические занятия, эстафета, соревнования	зачет, практическая работа, соревнования
Итоговое занятие		Веревки, карабины, страховочные системы, жумар, спусковые устройства, шина, бинты, манекен для СЛР	Практический, словесный, наглядный метод	Практические занятия, эстафета, соревнования	тест, соревнования, сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)

В ходе реализации программы используются индивидуальные, групповые, коллективные и парные формы, а также словесные (рассказ, объяснение, дискуссия, лекция), наглядные (иллюстрация, демонстрация), практические (упражнения, творческие работы, практические занятия), проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый).

Поддерживать творческий настрой, сохранить увлеченность ребят помогают различные формы и методы педагогического воздействия. Это может быть метод «проб и ошибок», проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый). При обучении навыкам спортивного туризма используется дидактический метод – наблюдение, исследование, поисковый метод – рассуждение, анализ, игровые и творческие приемы.

Основными формами организации образовательной программы «Школа выживания» являются: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии, технологию интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

- 1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;
- 2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;
- 3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Материально-техническое обеспечение:

№/п	наименование	количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
9.	Блоки и полиспаст	4 шт.
10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
11.	Жумар	15 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Лыжи	15 пар.
15.	Лыжные палки	15 пар.
16.	Лыжные ботинки	15 пар.
17.	Мази лыжные	9 шт.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Хим.защитный костюм	5 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
23.	Спальники	17 шт.
24.	Палатки туристские походные	5 шт.

25.	Коврики	17 шт.
26.	Рюкзаки	17 шт.
27.	Топор походный	2 шт.
28.	Тент	2 шт.
29.	Ремонтный набор	1 шт.
30.	Противогазы	5 шт.
31.	Каски	17 шт.
32.	Боевая одежда пожарного	3 шт.
33.	Фонарь	17 шт.
34.	Рация Motorola	3 шт.
35.	GPS навигатор	1 шт.
36.	Солнечная панель	1 шт.
37.	Палатка – шатер	1 шт.
38.	Носилки плащевые	1 шт.
40.	Стол складной	1 шт.
41.	Кухня – походная	1 шт.
42.	Сидушка Ижевск	17 шт.
43.	Горелка	2 шт.
44.	Огниво	1 шт.
45.	Манекен для СЛР	1 шт.
46.	Пила стальная	2 шт.
47.	Печь щепочница	2 шт.
48.	Лопата складная	1 шт.
49.	Спутниковый треккер	1 шт.

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результатом реализации программы является определяемый уровень туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

За время обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях, радиальных выходах. По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	тест «Туризм – это...»
<i>промежуточный</i>	«Туристская полоса препятствий» соревнование
<i>тематический</i>	Дидактическая игра «Собери рюкзак» Зачет «Узлы» Викторина «В здоровом теле здоровый дух» Ирга «Кораблекрушение» Устный опрос «Техника безопасности» Сдача контрольных нормативов
<i>итоговый</i>	Сдача контрольных нормативов (приложение). Соревнования. Многодневный поход (вне сетки часов). Тест.

Формы и методы оценивания результатов: устный опрос, квест, соревнования, дидактические игры, сдача контрольных нормативов.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Критерии оценки результативности освоения программы:

Оптимальный уровень. Учащийся за время освоения программы значительно повысил уровень физической подготовки, стремится к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, умеет применять полученные знания на практике, умело взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, ответственно относится к поручениям, стремится к

саморазвитию, проявляет взаимовыручку.

Хороший уровень. Учащийся за время освоения программы незначительно повысил уровень физической подготовки, часто проявляет интерес к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, но имеются пробелы в знаниях; допускает ошибки при прохождении туристкой полосы препятствий, не всегда успешно взаимодействует с членами туристкой группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, в целом ответственно относится к поручениям, но требуется контроль со стороны педагога или членов группы, иногда требуется мотивация на занятиях или в походе, не всегда готов прийти на помощь товарищу.

Допустимый уровень. Учащийся за время освоения программы не повысил уровень физической подготовки, редко проявляет интерес к новым знаниям, не в полной мере владеет учебным материалом; допускает ошибки при прохождении туристкой полосы препятствий, иногда конфликтует с членами туристкой группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте требуется постоянный контроль, конфликтует со взрослыми, поручения выполняет в основном под контролем педагога или членов группы, требуется мотивация на занятиях или в походе, не охотно помогает товарищам.

2.5. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «Туристские путешествия. История развития туризма. Виды туризма», «Организация бивака и охрана природы», «Узлы», «Костровое хозяйство».
6. Видео материал к занятиям по темам: «Виды транспортировки пострадавшего», «Наш супер поход».

2.6. Список литературы для педагогов

Основная литература для педагогов

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. -399 с.

2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. – 299 с.
3. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. – Таллинн: Ээсти рабат, 2016. – 300 с.
4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. – Ростов на Дону, 2016. – 219 с.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. – Москва: Просвещение, 2017. – 399 с.
6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. – 179 с.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 2018. – 499 с.
8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2017. – 279 с.
9. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. – 377 с.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.
11. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2016. – 239 с.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2018. – 300 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2016. – 359 с.
15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвещение, – 2018. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. – 325 с.

Интернет-ресурсы:

1. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>. (дата обращения: 06.05.2019)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам" [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. (дата обращения: 06.05.2019)

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 06.05.2019)

4. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная), 23.03.2021г. <http://www.kuztur42.narod.ru/> (дата обращения: 06.05.2021)

Список литературы для детей

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2014. – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2016. – 300 с.
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 275 с.
3. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
4. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ «Пресса», 2016. – 399 с.
5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герион, 2016. – 399с
6. Походная туристская игротека Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.
7. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2016. – 215 с.
8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2017. – 300 с.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2017. - 159 с.
10. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. 368с.

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Викторина «Туризм - это»

Цель: оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведение: тестирование

Содержание: учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 13-16 правильных ответов - оптимальный уровень; 8-12 правильных ответов - хороший уровень; до 8 правильных ответов - допустимый уровень.

Вопросы для тестирования:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие туристские узлы вы знаете?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Что нужно делать при переломах конечностей?
8. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
9. Как выполнить искусственное дыхание?
10. Как оказать первую помощь при ожогах?
11. Назовите правила утилизации отходов в походе.
12. Что такое азимут?
13. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
14. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
15. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
17. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

Тест: таблица Шульте

Цель: развитие периферического зрения

Содержание: таблица Шульте представляет собой матрицу 5 на 5, в которой случайным образом расставлены числа от 1 до 25. Задача найти взглядом последовательно все числа от 1 до 25 как можно меньшее время. Учащиеся самостоятельно на время работают с таблицей.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 15-20 секунд - оптимальный уровень; 30-40 секунд - хороший уровень; свыше 40 секунд - допустимый уровень.

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ. ОЦЕНКА ОБЪЕМА ДИНАМИЧЕСКОГО ВНИМАНИЯ									
3	17	21	8	4	5	21	23	4	25
10	6	15	25	13	11	2	7	13	20
24	20	1	9	22	24	17	19	6	18
19	12	7	14	16	9	1	12	8	14
2	18	23	11	5	16	10	3	15	22

Диагностика уровня физической и технической подготовки

Диагностика уровня физической и технической подготовки проводится на начало года (вводная), середину года (промежуточная) и по окончании обучения (итоговая)

Физическая подготовка

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Техническая подготовка

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

Протокол результатов

Группа _____ Программа _____

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Нормативы для подготовки к аттестации

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	оптимальный	хороший	допустимый
Вводная	1,0	1,10	1,30
Промежуточная	0,40	0,50	1
Итоговая	0,30	0,35	0,45

2. СКАКАЛКА за 30 сек

оптимальный	хороший	допустимый
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

оптимальный	хороший	допустимый
До 4,15 мин	До 5,30мин	От 5,30мин

девочки

5	4	3
До 4,45мин	До 5,50мин	От 5,50мин

4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМЕНИЕ

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15