

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического
совета
МАОУ ДО г. Иркутска.
«Дворец творчества»
протокол № 17 от
19.06.2023



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ . Иркутска

СОИ №10

С.А. Сыроватская

ФИО подпись

» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО
г. Иркутска «Дворец
творчества»
от 19.06.2023 № 83/1-ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Юный турист»
(базовый уровень)**

Адресат программы: дети 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: туристско-краеведческая

Составитель программы:

Митюшенков Константин Вячеславович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Иркутск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	2
1.1. Информационные материалы о программе.....	2
1.2. Направленность программы	2
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы	2
1.4. Отличительные особенности программы.....	3
1.5. Цель и задачи программы	3
1.6. Адресат программы.....	4
1.7. Срок освоения программы	5
1.8. Форма обучения	5
1.9. Режим занятий.....	5
1.10. Особенности организации образовательной деятельности	5
2. Комплекс основных характеристик образования	6
2.1. Объем программы	6
2.2. Содержание программы.....	6
2.3. Планируемые результаты освоения программы	17
3. Комплекс организационно-педагогических условий	18
3.1. Учебный план.....	18
3.2. Календарный учебный график.....	20
3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы	21
3.4. Методические материалы	22
3.5. Иные компоненты	26
3.5.1 Условия реализации программы.....	26
3.5.2 Список литературы	27
3.5.3. Приложения.....	27
3.5.4. Воспитательный компонент.....	39
3.5.5. Формирование функциональной грамотности у учащихся	39

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы–спасатели» (далее – программа) составлена с учётом личного опыта работы, работы коллег по развитию у детей

Настоящая программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами в сфере образования, с учётом основных положений Устава МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества», локальных актов Учреждения, регламентирующих образовательную деятельность.

1.2. Направленность программы

Туристско-краеведческая.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Воспитание и развитие личности – один из ключевых приоритетов государственной политики в области образования, который реализуется не только в рамках общего образования, но и дополнительного образования детей. Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Одним из приоритетных направлений обновления дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности являются «создать условия для вовлечения детей в туристскую... деятельность..., содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды...»¹. Со стороны законных представителей несовершеннолетних детей формируется запрос на дополнительные общеразвивающие программы, обеспечивающие развитие у детей физических способностей, безопасных навыков в чрезвычайных ситуациях. Исходя из вышесказанного была разработана настоящая программа

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся. Вовлечение учащихся в туристскую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Данная деятельность направлена на развитие и воспитание таких базовых личностных качеств, как сплочённость, ответственность, целеустремленность, внимательность, оптимизм, позитивность мышления, адекватность оценки происходящего, упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях и др.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. Поэтому даже однодневные туристские походы вне учебных занятий являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии, позволяют обучаться в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества образовательной деятельности.

¹ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. URL: [https://www.garant.ru/\(дата_обращения_28.08.2024\)](https://www.garant.ru/(дата_обращения_28.08.2024))

Анализируя события и причины возникновения опасных ситуаций необходимо четко определить направления по уменьшению числа жертв среди детей, а для этого необходимо их обучить безопасным действиям в чрезвычайных ситуациях, чтобы дети смогли не только себя обезопасить, но и прийти на помощь, устранить «проблему» и проявить себя в оказании помощи пострадавшим или попавшим в беду людям.

Для успешного функционирования в обществе дети должны уметь использовать полученные знания, умения и навыки для решения важных задач в изменяющихся условиях, действовать в ситуации неопределенности, находить, сопоставлять, интерпретировать, анализировать факты, смотреть на одни и те же явления с разных сторон, осмысливать информацию, чтобы делать правильный выбор, принимать конструктивные решения, взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Данный факт говорит о том, что у детей должна быть сформирована функциональная грамотность. Содержание программы предусматривает формирование и развитие функциональной грамотности у учащихся.

Таким образом, настоящая программа для учащихся актуальна и педагогически целесообразна.

1.4. Отличительные особенности программы

Содержание программы относится к базовому уровню.

Отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что содержание программы:

- предусматривает комплексный образовательный процесс, включающий формирование у детей туристских навыков, физических способностей, безопасной жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях и умение оказать доврачебную помощь;
- образовательная деятельность предусматривает приоритет практических занятий над теоретическими;
- дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность;
- общая физическая подготовка осуществляется в период изучения тем по туристской подготовке и ПСР при ЧС при пожаре, заражении АХОВ, на акватории;
- промежуточная аттестация проводится после завершения разделов по туристской деятельности, после изучения ПСР при пожаре, заражении АХОВ, на акватории; общей физической подготовке.

Индивидуальный подход в обучении, в т. ч. в работе с одарёнными и высоко мотивированными детьми, позволит спроектировать индивидуальную траекторию развития каждого учащегося, которая проявляется в индивидуализации и дифференциации обучения, основу которого составляют личностно-ориентированная технология и технология развивающего обучения. Индивидуальная траектория развития учащихся позволит им принять участие в соревнованиях и выступить в них достойно.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический и современные образовательные технологии: проектного обучения, информационные, здоровьесберегающая деятельность, личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества. Практический метод выступает как основной метод обучения. Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие у детей туристских навыков, спасательных умений и навыков при пожаре, при заражении АХОВ, на акватории.

Задачи

Образовательные:

Познакомить:

- с основами туристской деятельности, доврачебной помощи;
- правилами поведения и мероприятиями в нестандартных и экстремальных ситуациях на воде, при пожаре, при взаимодействии с опасными химическими веществами

Обучить умениям и навыкам:

- необходимых для организации похода, во время похода;
- оказывать доврачебную помощь при травмах, полученных при различных обстоятельствах;
- действовать в чрезвычайных ситуациях при пожаре, на воде, при заражении опасными химическими веществами;
- пользоваться аварийно-спасательными инструментами в экстремальных ситуациях в соответствии с установленными правилами.

Развивающие:

Развивать:

- общие физические способности;
- умения и навыки действовать в экстремальных ситуациях при пожаре, заражении АХОВ, спасении утопающих в соответствии с установленными правилами;
- функциональную грамотность у учащихся.

Воспитательные:

Способствовать

- воспитанию ответственности, целеустремленности, инициативности и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания, упорства, честности, мужества, взаимовыручки;
- формированию коммуникативной компетентности.

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеназванные знания, умения и навыки. Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10-17 лет, у которых и отсутствуют противопоказания для занятия в области физкультуры и туристской деятельности.

Состав групп разновозрастной, постоянный. На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения: старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика

Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей, что крайне необходимо. В процессе занятий выявляются индивидуальные психологические особенности детей, которые педагог, по возможности, корректирует в нужном направлении.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения. Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом. Упражнения для наращивания мышечной массы и силовые виды спорта в этом возрасте неэффективны.

Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс

окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

В старшем школьном возрасте внимание, память, воображение уже приобрели самостоятельность - подросток настолько овладел этими функциями, что теперь в состоянии управлять ими по своей воле. В этот период начинает выявляться индивидуально доминирующая ведущая функция: каждый подросток может сам оценить, какая из функций является для него наиболее развитой.

Может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких результатов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в умении сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрослых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению самостоятельной деятельности.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 9 месяцев 36 недель (162 часа), реализуется с 1.09.2024 до 31.05.2025. В период летних каникул реализуется краткосрочная программа за пределами содержания настоящей программы.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год), 1 раз в 2 недели (18 часов). Академический час – 45 минут, перерыв между занятиями по 10 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся в групповой форме с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются активные методы обучения: мозговой штурм, мастер-класс, а также современные образовательные технологии: личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества, здоровьесберегающая деятельность. Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.

В ходе реализации программы проводится текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации. В начале реализации программы проводится входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы, оценочные материалы в приложении 1 п.3.5.3

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Объем программы

Содержание программы рассчитано на 162 часа.

2.2. Содержание программы

Примечание: при изучении тем учебного плана у учащихся формируются компоненты функциональной грамотности (читательская, естественнонаучная, финансовая, математическая грамотность, креативное мышление). Данная деятельность осуществляется при выполнении практических заданий в ходе изучения программы.

Раздел 1. Основы туристской подготовки (11ч).

Тема 1.1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. (1ч).

Теория (1ч). Знакомство. Основные правила поведения на учебном занятии, на учебно-тренировочных занятиях, в походе. Основное содержание программы.

Тема 1.2 Особенности спортивного туризма (1ч).

Теория (1ч): Выдержка из Правил соревнований по спортивному туризму; номер-код вида спорта 0840005411Я.

Изучение особенностей пешеходного туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и группового снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Тема 1.3 Техника безопасности при проведении туристских походов (1ч).

Теория (1ч): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.4 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий(1ч).

Теория (1ч): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Тема 1.5 Личное туристское снаряжение (1ч).

Теория (1ч): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Тема 1.6 Групповое туристское снаряжение (1ч).

Теория (1ч): Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Тема 1.7 Питание в туристском походе (1ч).

Теория (1ч): Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Тема 1.8 Туристский быт (3ч).

Теория (1ч). Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски кухонных и костровых принадлежностей, колющих и режущих предметов (топора, пилы). Типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила работы дежурных по кухне. Правила купания.

Практика (2ч). Развертывание и свертывание лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлега в помещении.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Дежурство.

Тема 1.9 Обязанности в походе (1ч).

Теория (1ч): Обязанности в походе: постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные обязанности: ответственные за питание (завпит), за снаряжение, проводник (штурман), санитар, мастер по ремонту, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные обязанности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры): дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Раздел 2. Специальная подготовка. (21 ч.)

Тема 2.1 Виды туристского многоборья (1ч).

Теория (1ч) Многоборье туристское - соревнования по видам туризма (пешеходный, лыжный, водный и другие), входят составной частью в вид спорта "Туризм спортивный". Проводится в соответствии с правилами по многоборью туристскому.

Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Тема 2.2 снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (1ч).

Теория (1ч) Безопасность, а порой и жизнь участников зависит от качества применяемого на соревнованиях снаряжения. Самое надежное правило - использовать снаряжение без видимых изъянов, имеющее заводскую маркировку. Веревки, карабины, блоки и полиспасты, обвязки, беседки и страховочные системы. Каски, перчатки, штормовки. Знакомство со снаряжением для соревнований. Осмотр и индивидуальная подгонка снаряжения.

Тема 2.3 Туристские узлы. (6 ч.).

Тема 2.3.1 Туристские узлы (1ч.).

Теория (1ч). Виды туристских узлов. Вязка узлов - необходимый элемент работы с веревками, от их правильного применения зависит безопасность участников соревнований.

Требования к узлам - узлы не должны иметь перекрученных прядей. Все узлы, кроме встречного и встречной восьмерки, грейпвайна, проводника-восьмерки, двойного проводника, австрийского проводника, должны иметь контрольные узлы.

Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

Тема 2.3.2 Узлы для связывания веревок: одинакового и разного сечения (1ч).

Практика (1ч) Встречный, встречная восьмерка, прямой, грейпвайн, ткацкий. Способы вязания и область применения. Вязка узлов. Брамшкотовый, академический, шкотовый. Способы вязания и область применения. Вязка узлов.

Тема 2.3.3 Узлы петлевые (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Проводник-восьмерка, простой проводник, двойной проводник, австрийский проводник. Способы вязания и область применения.

Тема 2.3.4 Узлы для крепления навесной переправы (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Карабинная удавка, штык, стремя, булинь. Способы вязания и область применения.

Тема 2.3.5 Узлы в страховочной системе участника (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Схватывающий (симметричный «прустик»), австрийский проводник. Узел Гарда, страховка Гарда. Способы вязания и область применения.

Тема 2.3.6 Контрольные узлы. Схватывающие узлы (1ч).

Практика (1ч): Вязка узлов. Простой, восьмерка. Способы вязания и область применения. Полусхват, классический симметричный, австрийский схватывающий, узел Бахмана, в том числе с вкладышем, не полный, псевдобахман, узел УПИ. Способы вязания и область применения.

Тема 2.4 Страховочные системы, обвязки, беседки (1ч).

Практика (1ч): Выбор системы, примерка, подгонка. Беседка, грудная обвязка, блокировка - от этого элемента личного снаряжения зависит не только безопасность, но и комфорт.

Тема 2.5 Карабины, блоки, полиспасты (1ч).

Практика (1ч): Натяжение веревок полиспастом. Карабин – основной соединительный инструмент, применяется для страховок, само страховок, в качестве блоков, для соединения веревок со скальными крюками и др. Виды и различие карабинов. Восьмерка, зажимы, жумар. Полиспаст – (от греческого polyspastos – натягиваемый многими верёвками) это механизм, состоящий из системы огибаемых веревкой (тросом) подвижных и неподвижных блоков для подъёма и перемещения грузов. В туризме чаще всего применяется в ходе наведения переправ для натягивания транспортной верёвки. Организуется над оврагом, каньоном, ледниковой трещиной, горной рекой. Навесные переправы различаются на горизонтальные, наклонные, круто наклонные и др.

Тема 2.6. Технические этапы (2ч).

Тема 2.6.1. Технические этапы пеший дистанции 1-го и 2-го классов (1ч).

Теория (1ч) Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Все технические этапы должны оборудоваться рабочими зонами. При этом участник или команда все технические действия, связанные с преодолением этапа (организацию перил, страховки, вязку носилок, волокуш и т. д.) осуществляют исключительно в пределах рабочей зоны. По Условиям соревнований рабочая зона может быть полностью опасной, полностью безопасной, либо в пределах опасной рабочей зоны может быть выделена безопасная рабочая зона. Нарушение границы рабочей зоны наказывается штрафом «Заступ за контрольную линию» или «Выход за контрольную линию». Действия того или иного участника соревнований в определенной зоне.

Тема 2.6.2 Организация страховки и само страховки (1ч).

Практика (1ч) Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы само страховки и требования к ним. Прусик для само страховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация само страховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

В помещении. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и

самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

На местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Тема 2.7 Этапы. Отдельные технические приемы (9 ч)

Тема 2.7.1 Отдельные технические приёмы (1ч)

Теория (1ч). Переправа через реку. Особенности рек, критерии оценки места для осуществления организации переправы. Способы переправы. Движение по склону. Движение по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Преодоление препятствия способом «вертикальный маятник». Особенности. Правила

Тема 2.7.2. Переправа: в брод, по бревну (1ч.).

Практика (1ч) Отработка технических приемов переправы через реку: страховка основной веревкой, выдаваемой на уровне бревна, либо несколько ниже по течению реки; сопровождающая веревка (основная), Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками - не менее половины ширины реки по берегу.

Тема 2.7.3 Траверс склона первым участником, идущим с командной страховкой (1ч.).

Практика (1ч). Движение участника по склону со страховкой свободным лазаньем, простегивая страховочную веревку в карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина.

Тема 2.7.4 Спуск (подъем) по склону с самостраховкой (1ч.).

Практика (1ч) Самостраховка с помощью петли из репшура (Ø 6 мм), присоединение к перилам с помощью схватывающего узла, пристегивание карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Особенности: узел находится выше участника и проталкивается вниз верхней рукой по мере спуска. Как и на подъеме, нельзя зажимать узел в кулак. При большой крутизне склона двигаться, развернувшись вниз спиной и широко расставляя ноги для устойчивости на склоне. Движение по параллельным перилам. Основная веревка, по которой участник передвигается ногами, натягивается на высоте 2 м над землей. Страховочные перила из основной веревки — на 1,5 м выше.

Тема 2.7.6 Движение по навесной переправе (3ч.).

Теория (3ч) Отработка технических приемов. Выбор места для организации переправы. Методы доставки веревки на целевой берег. Тренировка на природе.

Тема 2.7.7 Преодоление препятствия способом «вертикальный маятник» (2ч.).

Практические занятия на природе (2ч). Отработка технических приемов. Под маятником понимается прыжок участника с подвеской на закрепленной верхним концом, свободно висящей веревке. Применяется при переправе через каньон, овраг, ручей, ледовую трещину и т.п. На скалах применяется для обхода сложных для лазания участков.

Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (7ч).

Тема 3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (1ч).

Теория (1ч): Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ,

купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 3.2 Личная медицинская аптечка (1ч).

Теория (1ч): Требования к личной аптечке. Сбор личной аптечки, индивидуальные лекарства, необходимые при различных заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением.

Тема 3.3 Походная медицинская аптечка (1ч).

Теория (1ч): Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Тема 3.4 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (2ч).

Теория (2ч): Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Тема 3.5. Приемы транспортировки пострадавшего (2ч).

Теория (1ч): Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной

части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика (1ч) Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Раздел 4. Топография и ориентирование (11ч.)

Тема 4.1. Понятие о топографической и спортивной картах (2 ч.).

Теория (1ч): Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Чтение карты и составление схем и кроки. Способы и правила копирования карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (1ч.): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Тема 4.2 Условные знаки (2 ч.).

Теория (2ч). Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Тема 4.3 Измерение расстояний по топографической карте и на местности (2 ч.).

Теория (1ч): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Практика (1ч.): Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Тема 4.4 Компас, работа с компасом (2 ч.)

Теория (1ч): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика (1ч.): Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Тема 4.5 Ориентирование по горизонту, азимуту (2ч.)

Теория (1ч): Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Построение на бумаге азимутов.

Практика (1ч): Игры со сторонами горизонта. Взятие азимута по карте и на местности.

Тема 4.6 Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки (1ч.)

Теория (1ч): Ориентирование с помощью карты в походе, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута, по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ведение протокола движения.

Действия в случае потери ориентировки

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте. Поиск отличительных опорных ориентиров и подтверждение своих предположений.

Выход на крупные ориентиры: линейные или площадные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

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

Раздел 5. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера (3ч).

Тема 5.1. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера, меры безопасности, правила поведения (2ч).

Теория (1ч). Виды ЧС природного характера. Метель, занос снежный, снежная лавина: как действовать во время сильной метели при снежной лавине, снежном заносе. Засуха, сильная жара: как действовать при сильной жаре. Наводнение. Землетрясение. Ураган, буря. Природные пожары в лесах, на торфяниках. Предупредительные мероприятия. Экипировка спасателя при разных ЧС природного характера.

Тема 5.2. ЧС техногенного характера, меры безопасности, правила поведения.

Теория (1ч). Техногенные чрезвычайные ситуации, причины и последствия. Классификация техногенных катастроф. Их причины. Примеры. Последствия. Меры безопасности. Правила поведения. Экипировка спасателя при техногенных ситуациях. 10 крупнейших техногенных катастроф мира.

Раздел 6. Пожарная подготовка (14ч).

Тема 6.1. Виды пожаров (3ч)

Теория (2ч). Основные причины возникновения пожаров. Их виды и классификация. Знаки пожарной безопасности. Правила, позволяющие избежать начала пожара. Эвакуация при пожаре.

Практика (1ч). Игра «Опасный огонёк». Эвакуация при пожаре из помещения.

Тема 6.2. Средства пожаротушения. Действия при возникновении пожара (11ч).

Теория (2ч) Назначение, устройство, принцип действия и порядок применения первичных средств пожаротушения: огнетушащие вещества и материалы, инструменты, инвентарь, огнетушители (пенные, порошковые, углекислотные), бочки с водой, пожарные краны и рукава, ящики с песком, пожарные щиты с инвентарём. Пожарная техника. Марки и назначение пожарных автомобилей (автоцистерна, автонасос, автомашина связи и освещения и т.д.). Мотопомпы как средство подачи воды на пожар. Пожарно-техническое вооружение, вывозимое на машинах, его назначение и порядок применения во время пожаров. Состав боевого расчета на пожарном автомобиле. Обмундирование пожарного.

Практика (9ч). Отработка использования первичных средств пожаротушения. Имитация действий при пожаре. Оказание доврачебной помощи при ожогах, отравления газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.

Раздел 7. Проведение специальных работ (ПСР) в зоне заражения аварийно-химическими опасными веществами (АХОВ) (11ч).

Тема 7.1. Аварийно-химические опасные вещества. Средства индивидуальной защиты от АХОВ(5ч).

Теория (5ч). Что такое АХОВ? Основные группы АХОВ. Токсичность АХОВ. Воздействие АХОВ на человека. Средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи. ОЗК (общевойсковой защитный комплект), костюм Л-1, их технические характеристики. Доврачебная помощь при отравлении АХОВ.

Тема 7.2. Использование средств индивидуальной защиты, костюмов химической защиты (6ч).

Практика (6ч). Отработка использования:

- средств индивидуальной защиты: для защиты органов дыхания; для защиты глаз и органов дыхания; для защиты кожи.

- костюмы химической защиты ОЗК, Л-1: назначение, комплектность, хранение, укладка, одевание, особенности использования.

Отработка действий спасателя в зоне поражения АХОВ

Раздел 8. Проведение специальных работ (ПСР) на акватории (12ч.)

Тема 8.1. Приёмы и способы поисково-спасательных работ на воде (1ч)

Теория (1ч). Виды ПСР на воде и их организация. Этапы ПСР и мероприятия ПСР на акватории. Стадии ПСР на акватории. Руководство и участники ПСР. Поиск пострадавших и сигналы бедствия. Ориентировочные дальности обнаружения предметов и видимость сигналов на воде (км.) при ясной погоде, при ведении поиска ночью. Сигналы, применяемые при ведении ПСР на воде.

Тема 8.2. Методы ведения ПСР на воде (2ч).

Теория (2ч). Методы ведения ПСР на акватории. Ознакомление со средствами спасения утопающего: Спасательный круг, спасательные жилеты, «конец Александра», метание спасательного конца типа «Морковь». Плавсредства: лодка, плот, надувной матрац. Экипировка спасателей на воде.

Тема 8.3. Действия при спасении утопающего. Средства при ПСР на акватории (9ч).

Практика (9ч). Действия при спасении утопающего. Отработка навыков работы со средствами спасения утопающего: спасательные жилеты, метание спасательного конца Александра, типа «Морковь», спасательные шары, доски. Транспортировка пострадавшего на воде. Оказание доврачебной помощи утопающим. Маневрирование на плавсредстве. Траверс водного потока: однородные и неоднородные; короткие, дальние, полные.

Раздел 9. Общая физическая подготовка (70ч).

Тема 9.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений(1ч.).

Теория (1ч): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

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

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Тема 9.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1ч).

Теория (1ч): Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Тема 9.3 Общая физическая подготовка (68ч).

Тема 9.3.1. Ходьба (1ч.)

Практика (1ч): Ходьба

Тема 9.3.2. Бег(2ч.).

Практика (2ч.): Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м.

Тема 9.3.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. (2ч.).

Практика (2ч.): *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Тема 9.3.4. Гимнастические упражнения с предметами (2ч.).

Практика (2ч.): *Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Тема 9.3.5. Акробатика (3ч.).

Практика (3ч.): *Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Тема 9.3.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Тема 9.3.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

Тема 9.3.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья (3ч.).

Практика (3ч.): *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

Тема 9.3.9. Лёгкая атлетика. Кросс (3ч.).

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

Тема 9.3.10. Лёгкая атлетика. Эстафета (3ч.).

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

Тема 9.3.11. Спортивные и подвижные игры (34ч.)

Практика (34ч.): *Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тема 9.3.12. Упражнения на растяжку (3ч.)

Практика (3ч.): наклоны, вращения и повороты.

Тема 9.3.13. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести (3ч.)

Практика (3ч.): Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.

Раздел 10. Подведение итогов (2 ч)

Тема 8.1. Итоговое занятие (2ч)

Практика (2ч). Соревнование. Мониторинг планируемых результатов – определения уровня теоретической и практической подготовки.

2.3. Планируемые результаты

Знания:

- особенностей подготовки личного и группового снаряжения, применение этих знаний на практике;
- правил поведения в походе при прохождении маршрута;
- правил безопасного поведения в природной среде;
- техники безопасности при преодолении естественных препятствий.
- основ топографии и ориентирования;
- основ гигиены и доврачебной помощи;
- правил поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях на воде, при пожаре, при взаимодействии с опасными химическими веществами
- приёмов и способов поисково-спасательных работ на воде, при пожаре, при взаимодействии с АХОВ.

Умения и навыки:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;

- разрабатывать туристский маршрут;
- готовиться к походу на основании выбранного маршрута (подготовка личного и группового снаряжения);
- безопасно преодолевать естественные препятствия
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- соблюдать правила поведения в походе при прохождении маршрута;
- обустраивать быт в походных условиях для комфортного время препровождения;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах, полученных при различных обстоятельствах, во время чрезвычайных ситуациях;
- эвакуироваться из здания школы, дома, общественных мест;
- предвидеть опасные ситуации, предотвращать их, в случае их возникновения – действовать в экстремальных ситуациях в соответствии с установленными правилами;
- пользоваться аварийно-спасательными средствами:
 - пожаротушения;
 - в зоне заражения АХОВ;
 - при спасении утопающих.

Положительные изменения в развитии физических способностей: силы, координации, гибкости, общей физической выносливости.

Функциональная грамотность:

- применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах, высказывать математически обоснованные решения (*математическая грамотность*);
- понимать, использовать, интерпретировать тексты, размышлять над их содержанием (*читательская грамотность*);
- способность использовать естественнонаучные знания для выделения проблем в реальных ситуациях и сформулировать предложения по их решению (*естественнонаучная грамотность*);
- способность составить смету расходов при подготовке к туристскому походу, внести в неё корректировку (*финансовая грамотность*)
- способность размышлять и мыслить креативно (*креативное мышление*).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	
1.2	Особенности спортивного туризма	1	-	1	
1.3	Техника безопасности при проведении туристских походов	1	-	1	
1.4	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	1	-	1	
1.5	Личное туристское снаряжение	1	-	1	
1.6	Групповое туристское снаряжение	1	-	1	

1.7	Питание в туристском походе	1	-	1	
1.8	Туристский быт	1	2	3	
1.9	Обязанности в походе	1	-	1	
Итого по разделу		9	2	11	
Раздел 2. Специальная туристская подготовка					
2.1	Виды туристского многоборья	1	-	1	
2.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	1	-	1	
2.3	Туристские узлы	1	5	6	
2.4	Страховочные системы, обвязки, беседки	-	1	1	
2.5	Карабины, блоки, полиспасты	-	1	1	
2.6	Технические этапы	1	1	2	
2.7	Этапы. Отдельные технические приемы.	1	8	9	
Итого по разделу		5	16	21	
Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	-	1	
3.2	Личная медицинская аптечка	1	-	1	
3.3	Походная медицинская аптечка	1	-	1	
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	2	
Итого по разделу		6	1	7	
Раздел 4. Топография и ориентирование					
4.1	Понятие о топографической и спортивной картах	1	1	2	
4.2	Условные знаки	2	-	2	
4.3	Измерение расстояний по топографической карте и на местности	1	1	2	
4.4	Компас. Работа с компасом	1	1	2	
4.5	Ориентирование по горизонту, азимуту	1	1	2	
4.6	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	1	-	1	
Итого по разделу		7	4	11	Практические задания (разделы 1,2,3,4), наблюдение
Раздел 5. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера					
5.1	ЧС природного характера, меры безопасности, правила поведения.	2	-	2	
5.3	ЧС техногенного характера, меры безопасности, правила поведения.	1	-	1	
Итого по разделу		3	-	3	

Раздел 6. Пожарная безопасность					
6.1	Пожары и правила пожарной безопасности	3	-	3	
6.2	Средства пожаротушения. Действия при возникновении пожара	2	9	11	
Итого по разделу		5	9	14	
Раздел 7. ПСР в зоне заражения АХОВ					
7.1	Аварийно-химические опасные вещества. Средства индивидуальной защиты	5		5	
7.2	Использование средств индивидуальной защиты, костюмов химической защиты	-	6	6	
Итого по разделу		5	6	11	
Раздел 8. Проведение специальных работ (ПСР) на акватории					
8.1	Приёмы и способы поисково-спасательных работ на воде	1	-	1	
8.2	Методы ведения ПСР на воде.	2	-	2	
8.3.	Действия при спасении утопающего. Средства при ПСР на акватории	-	9	9	
Итого по разделу		3	9	12	Практические задания (разделы 5,6,7,8), наблюдение
Раздел 9. Физическая подготовка					
9.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1	
9.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1	
9.3	Общая физическая подготовка	-	68	68	Нормативы, наблюдение
Итого по разделу		2	68	70	
Раздел 10. Подведение итогов					
10.1.	Итоговое занятие	-	2	2	Соревнования, наблюдение, практические задания
Итого		45	117	162	

3.2. Календарный учебный график

Начало учебного года с 01.09.2024, окончание – не позднее 31.05.2025. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий. Каникулы отсутствуют. В летний период реализуется краткосрочная программа
Всего часов на программу – 162, из них на теорию - 45 часов, на практику – 117 часов.

Проставить количество часов для каждой группы.

Кроме этого, проставить промежуточную аттестацию на тот месяц, когда заканчивается изучение разделов: по туристской деятельности, ЧС, ОФП

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	12	18	18	16	14	18	16	18	14
?????									
Промежуточная/ итоговая аттестация				практические задания, наблюдение					Соревнования, наблюдение, практические задания
Объем									

3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации:

- *входной контроль*: в начале реализации программы, на первом занятии
- *текущий контроль*: в течение учебного года;
- *промежуточная аттестация*: в конце изучения разделов по туристской подготовке, действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, ОФП.
- *итоговая аттестация*: в конце учебного года, при завершении реализации программы.

Формы контроля и аттестации:

Входной контроль: практические задания, наблюдение за деятельностью учащихся. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль: наблюдение, беседа, выполнение физических упражнений.

Промежуточная аттестация: практические задания, наблюдение.

Итоговая аттестация: соревнования, наблюдение, практические задания.

Наблюдая за деятельностью учащихся, педагог определяет уровень теоретической и практической подготовки. При необходимости проводит собеседование.

Формы контроля и аттестации функциональной грамотности (ФГ)

Входной контроль уровня сформированности ФГ у учащихся (далее – ФГ) проводится в начале реализации программы в форме викторины.

Текущий контроль ФГ проводится в ходе изучения тем учебного плана, предполагающих формирование ФГ у учащихся.

Формы текущего контроля ФГ: наблюдение, решение проблемной ситуации, моделирование реальных ситуаций.

Промежуточная и итоговая аттестация ФГ у учащихся проводится в период промежуточной и итоговой аттестации по программе.

Формы промежуточной/итоговой аттестации ФГ: решение практических заданий, тестирование.

Формы оценки ФГ: оценка педагога, самооценка, взаимооценка.

Данные формы позволят осмыслить результаты деятельности по формированию ФГ, спланировать деятельность на следующих занятиях/в следующем полугодии.

Оценочные материалы в приложении 1 п.3.5.3.

Критерии оценок определяются исходя из планируемых результатов, представлены в приложении 2 п.3.5.3.

Форма фиксации: листы диагностики в приложении 3 п.3.5.3.

В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков: тестирование (по итогам прослушанных лекций в конкретной теме, разделу); индивидуальный компьютерный тренинг (ИКТ), который представляет собой комплекс тестовых заданий по теме/разделу, а также небольшие практические задания. Учащиеся направляют результат выполнения задания в формате виде-записи. Педагог для проведения может использовать возможности Сферум, иных платформ для проведения видеоконференции.

3.4. Методические материалы

Виды учебных занятий:

- практические занятия: работа со снаряжением, туристскими инструментами и картами, физические упражнения, средствами ПСР на воде, при заражении АХОВ, на акватории;
- теоретические занятия: рассказ, беседа при изучении теоретических вопросов по теме;
- учебно-тренировочные занятия: отработка туристских навыков, тренировки по ОФП, действиям при возникновении ЧС, первая доврачебная помощь;
- соревнования: состязательность между командами, применение знаний, умений, навыков;

В основе обучения положен активный метод обучения, в ходе которого осуществляется взаимодействие между педагогом и учащимися, между учащимися:

- мозговой штурм;
- мастер-класс;
- деловые и ролевые игры.

Задачами активных форм обучения являются:

- пробуждение у учащихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения)

Методы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
- практический (работа с картами, походы, эксперименты, ведение походного дневника, фотограмирование);
- наглядный (рисование схем, кроков, легенд);
- проблемный (решение проблемной задачи, дискуссия).

Вышеназванные методы обучения позволяют познакомить учащихся с теоретическим материалом и отработать, закрепить на практических занятиях и показать высокие результаты на соревнованиях

Педагогические технологии

Важной задачей в ходе реализации программы является:

- создание необходимых и полноценных условий для личностного и познавательного развития каждого учащегося,
- формирование активной позиции.

С этой целью используются элементы следующих современных образовательных технологий:

Личностно – ориентированная технология

Занятия ориентированы на личность ребенка, направлены на развитие творческих способностей детей, учитывая возрастные и индивидуальные особенности – в центре внимания - личность ребёнка. Содержание, методы и приёмы личностно-ориентированной технологии обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребёнка. В результате взаимодействия с образовательной средой учащийся приобретает опыт, рефлексивно трансформируемый им в умения и навыки. Усвоенные им способы деятельности, понимание смысла изучаемого материала, самоопределение относительно нее и личное информационное и “знаниевое” приращение ученика. Общее отрефлектированное знание учащегося включает в себя совокупность следующих компонентов:

- «знаю, что» (информация о содержании своего знания и незнания);
- «знаю, как» (информация об усвоенных действиях, относящихся к способам рождения, развития и преобразования знания);
- «знаю зачем» (понимание смысла информации и деятельности по ее получению);
- «знаю я» (самоопределение себя относительно данного знания и соответствующей информации).

Реализуется принцип: «я знаю – я умею».

Технология развивающего обучения

Наличие у учащегося внутренних познавательных мотивов. Позиция учащегося как активного участника образовательной деятельности. Усвоение теории, способов учебной деятельности. Поиск и построение основных действий, овладение общими принципами выполнения творческой работы. Самодиагностика детьми своих действий.

Учебное занятие имеет гибкую структуру, включающую дискуссии, дидактические игры, самостоятельную деятельность учащихся, коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, группировки, классификации, выяснения закономерностей, самостоятельной формулировки выводов. Обучение направлено на развитие у детей умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Развивающее обучение должно формировать у учащихся теоретическое мышление, то есть должно быть ориентировано не только на запоминание фактов, но и на понимание отношений и причинно-следственных связей между ними. В данном случае учащийся усваивает не столько знания вообще, а учится учиться в процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления, аналитических способностей, логики научного познания от абстрактного к конкретному.

Групповые технологии. Их особенности заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач, нашем случае научно-исследовательских. Состав группы меняется в зависимости от цели деятельности и объема предстоящего исследования. При этом включаются такие совместные действия как коммуникация, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Здоровье сберегающая деятельность: комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня. Закаливание в естественных условиях. Благоприятная эмоционально-психологическая обстановка для учащихся.

Организация образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных

образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием, Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

Кейс-технологии. Самостоятельное изучение учащимися учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя теоретический и практический материал.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

Методические материалы (электронный носитель):

- словарь терминов;
- анкета для разбора похода;
- Туристские узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детей. Наталия Подольская (<https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html>)

Инструкции по технике безопасности (электронный носитель). Инструкции при ЧС на воде, пожаре, при заражении АХОВ

Методические пособия и разработки

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с.
2. Любанов М.В. Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности». Ачинск, 2014.
3. Программа «Юный спасатель» Белкова А. П., заместитель директора по ГПВ МБОУ СОШ №3 г. Бугуруслан Оренбургской области;
4. Программа «Юные туристы-спасатели» Платова А.С., МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ, 2022г.

Дидактические материалы

Включают в себя дидактические карточки, раздаточный материал, комплект методических материалов для проведения практических занятий по темам разделов

Атласы и карты:

- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Китайские и Тункинские гольца», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Тункинский национальный парк», Иркутск, 2014
- Туристская карта «Байкальская пешеходная тропа Листвянка – бухта Песчаная», Иркутск, 2014
- Чертилов А. К. Туристическая карта-схема «Байкальская железная дорога», Иркутск, 2004
- Карта «Остров Ольхон. Озеро Байкал», Иркутск, 2012
- Туристская карта «К скалам Олхинского плато», Иркутск, 2005
- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 1990
- Атлас «Южное Прибайкалье», Иркутск, 2008
- Атлас «Озера Байкал. Прошлое. Настоящее. Будущее», Иркутск, 2012

Методические материалы, разработанные педагогом

1. Методическая разработка «Настольная игра «Ориентлото» Протокол № 8 от 06.04.2022 Приказ № 49/3-ОД 06.04.2022.
2. Методические рекомендации «Распределение туристских обязанностей в походе как средство воспитания и обучения детей жизненно важным навыкам». Утверждена решением методического совета от 15.11.23 протоколом №5, Приказ №144/2-ОД от 17.11.23.
3. Методическая разработка «Интерактивная викторина «Знаки пожарной безопасности». Утверждена решением методического совета 16.01.24 Протокол №7, Приказ №6/3-ОД от 16.01.24.
4. «Сценарий городской туристско-краеведческой эстафеты «Папа, мама, я – туристская семья», посвященной открытию Года семьи». Утвержден решением методического совета 25.04.24 Протокол №11, Приказ №50/1-ОД от 25.04.24

Конспекты учебных занятий на темы:

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений
2. Особенности спортивного туризма.
3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
4. Техника безопасности при проведении туристских походов.
5. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.
6. Личное туристское снаряжение. Групповое туристское снаряжение.
7. Питание в туристском походе
8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.
9. Понятие о топографической и спортивной картах.
10. Условные знаки.
11. Измерение расстояний по топографической карте и на местности
12. Компас. Работа с компасом
13. Ориентирование по горизонту, азимуту.
14. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.
15. Ориентирование в сложных условиях.
16. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.
17. Родной край, его природные особенности, история.
18. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.
19. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

20. Личная медицинская аптечка.
 21. Походная медицинская аптечка.
 22. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
 23. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
 24. Приемы транспортировки пострадавшего.
 25. Приемы транспортировки пострадавшего.
 26. Виды туристского многоборья.
 27. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью.
 28. Туристские узлы.
 29. Страховочные системы, обвязки, беседки.
 30. Карабины, блоки, полиспасты.
 31. Технические этапы пешей дистанции 1-го и 2-го классов.
 32. Безопасная рабочая зона, опасная зона, опасная рабочая зона.
 33. Организация страховки и самостраховки.
 34. Переправа в брод.
 35. Переправа по бревну.
 36. Траверс склона первым участником, идущим с командной страховкой
 37. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой.
 38. Движение по параллельным перилам.
 39. Движение по навесной переправе.
 40. Преодоление препятствия способом «вертикальный маятник».
 41. Экстремальные ситуации в природной среде.
 42. Психологические основы выживания в природных условиях.
 43. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.
 44. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
- Данные методические материалы представлены на электронном носителе.*

3.5. Иные компоненты

3.5.1 Условия реализации программы

Место проведения занятий - МБОУ г. Иркутска СОШ №10 им. П. А. Пономарёва

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо постоянное помещение (спортивный зал) для ведения лекционных и практических занятий, а также возможность занятий на открытом воздухе. Из оборудования необходимо:

- Туристическое снаряжение: компасы, рюкзаки, спальники, спальные коврики (карематы), палатки, котлы или каны, тросики костровые, тренога костровая складная, топор, пила, складное ведро, складная фляга, тент, лыжи.
- Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.
- Офисное оборудование: компьютер с доступом в интернет, проектор, принтер, сканер, ксерокс.

Информационное обеспечение

1. Методическая (п.3.5) и специальная (п.3.6) литература.
2. Атласы, карты, схемы.
3. Интернет источники по туризму: (дата обращения 23.08.2024)
<http://www.gukov.ru>
 - <http://nasledniki.narod.ru>
 - <http://tourlib.net>
 - <http://nature.baikal.ru>

- Официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mchs.gov.ru/>, свободный – (03.05.2020)
- Официальный сайт Молодежного интернационального движения «Юный спасатель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mid-us.ru/>, свободный – (12.04.2020)
- Официальный сайт Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» детско-юношеского крыла РОССОЮЗСПАСа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-of-safety.ru/>, свободный – (14.05.2020)

Данными Интернет-ресурсами учащиеся могут воспользоваться в домашних условиях при наличии на компьютере выхода в интернет

Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средним специальным образованием, имеющим практический подтвержденный опыт участия (справка об участии) в пеших походах и сплавах I категории сложности.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории Митюшенковым Константином Вячеславовичем.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. **Дистанционные технологии представлены в п.3.5 программы.**

3.5.2 Список литературы

Примечание. Указанной ниже литературой могут пользоваться как педагог, так и учащиеся и их родители (законные представители).

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
4. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
5. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.
6. Акимов В. А. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник / В. А. Акимов, Р. А. Дурнев, С. К. Миронов ; под ред. В. А. Акимова.- Москва : Дрофа, 2008. - 285 с.
7. Гофштейн А.И., Спутник спасателя / А. И. Гофштейн ; М-во Российской Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 40-й Российский центр подгот. спасателей, Упр. информ. и связи с общественностью. - Москва : Пантори, 2006 - 208 с
8. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 2000. - 80 с.
9. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения / А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 2000. - 80 с.

10. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры / А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 1999. - 77с.

3.5.3. Приложения

Приложения 1. Оценочные материалы

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики.

Приложение 1

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по возрасту для входного контроля промежуточной и итоговой аттестации

Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		12	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		13	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		17	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		15	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3 x 10м	11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
		15	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
		12	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
		13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
		14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
		15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
Выносливость	Бег 6 минут	11	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
		12	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
		13	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
		14	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250

		15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
		12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
		13	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
		14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	1	4 - 5	6 и выше
		12	1	4 - 6	7
		13	1	5 - 6	8
		14	2	6 - 7	9
		15	3	7 - 8	10

Входной контроль

Практические задания.

1. Составь список необходимых вещей и инвентаря юного туриста в походе.
2. Возник пожар в квартире из-за возгорания тряпки от электропечи. Ваши действия.
3. Вы на купаетесь на речке. Вдруг услышали крик «Тону». Ваши действия.
4. Вы с другом в лесу. Он получил травму ноги. Ваши действия.

Текущий контроль

Вопросы для собеседования

По туристской деятельности.

1. Дайте определение понятию спортивный туризм
2. Расскажите историю возникновения спортивного туризма
3. Какие виды туризма вы знаете?
4. Техника безопасности при проведении туристских походов
5. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.
6. Понятие о личном и групповом снаряжении.
7. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.
8. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.
9. Правила размещения предметов в рюкзаке.
10. Групповое снаряжение, требования к нему.
11. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.
12. Походная посуда для приготовления пищи.
13. Состав и назначение ремонтного набора.
14. Что входит в хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и
15. Особенности снаряжения для зимнего похода.
16. Значение правильного питания в походе.
17. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).
18. Выбор места для привала и ночлега (бивака).
19. Основные требования к месту привала и бивака.
20. Какие обязательные требования к командиру группы
21. Назовите три отличительных свойства карт
22. Основные понятия о местных предметах и топографических знаках
23. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

24. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.
25. Основные направления на стороны горизонта:
26. Действия в случае потери ориентировки.
27. Особенности ориентирования в сложном походе.
28. Туристские возможности родного края.
29. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
30. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.
31. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
32. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.
33. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях

По основам безопасной жизнедеятельности

Раздел 5. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера

Тема 5.1. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера, меры безопасности, правила поведения

1. Назовите виды ЧС природного характера.
2. Какие вы знаете предупредительные мероприятия ЧС природных ЧС?
3. Что включает экипировка спасателя при разных ЧС природного характера.

Тема 5.2. ЧС техногенного характера, меры безопасности, правила поведения.

1. Назовите техногенные чрезвычайные ситуации, причины и последствия. Примеры.
2. Какие вы знаете меры безопасности и правила поведения при ЧС техногенного характера.
3. Что включает экипировка спасателя при техногенных ситуациях.
4. Назовите 10 крупнейших техногенных катастроф мира.

Раздел 6. Пожарная подготовка.

Тема 6.1. Пожары и правила пожарной безопасности

1. Назовите основные причины возникновения пожаров. Их виды и классификация.
2. Какие знаки пожарной безопасности вы знаете?
3. Назовите правила, позволяющие избежать начала пожара.
4. Какие правила вы должны соблюдать во время эвакуации при пожаре.

Тема 6.2. Средства пожаротушения. Действия при возникновении пожара

1. Назначение, устройство, принцип действия и порядок применения первичных средств пожаротушения: огнетушащие вещества и материалы, инструменты, инвентарь, огнетушители (пенные, порошковые, углекислотные), бочки с водой, пожарные краны и рукава, ящики с песком, пожарные щиты с инвентарём.
2. Назовите марки и назначение пожарных автомобилей (автоцистерна, автонасос, автомашина связи и освещения и т.д.). Пожарно-техническое вооружение, вывозимое на машинах, его назначение и порядок применения во время пожаров.
3. Назовите что входит в обмундирование пожарного.

Раздел 7. Проведение специальных работ (ПСР) в зоне заражения аварийно-химическими опасными веществами (АХОВ)

Тема 7.1. Аварийно-химические опасные вещества. Средства индивидуальной защиты от АХОВ

1. Что такое АХОВ? Назовите основные группы АХОВ.
2. В чём токсичность АХОВ?
3. Как воздействует АХОВ на человека.

Тема 7.2. Использование средств индивидуальной защиты, костюмов химической защиты.

1. Назовите средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи. ОЗК (общевойсковой защитный комплект), костюм Л-1, их технические характеристики. Доврачебная помощь при отравлении АХОВ.

Раздел 8. Проведение специальных работ (ПСР) на акватории.

Тема 8.1. Приёмы и способы поисково-спасательных работ на воде

1. Назовите виды ПСР на воде и их организация. Этапы ПСР и мероприятия ПСР на акватории. Стадии ПСР на акватории.
2. Кто осуществляет руководство ПСР? Кто осуществляет ПСР на акватории?
3. Как определить пострадавших на воде? Какие сигналы бедствия на воде вы знаете?
4. Назовите сигналы, применяемые при ведении ПСР на воде.

Тема 8.2. Методы ведения ПСР на воде.

1. Назовите методы ведения ПСР на акватории.
2. Какие средствами спасения утопающего вы знаете?
3. Что входит в экипировку спасателей на воде.

Тема 8.3. Действия при спасении утопающего. Средства при ПСР на акватории

1. Назовите действия при спасении утопающего.
2. Расскажите, как можно использовать средства спасения утопающего: спасательные жилеты, метание спасательного конца Александра, типа «Морковь», спасательные шары, доски.
3. Как вы будете транспортировать пострадавшего на воде?
4. Какую доврачебную помощь вы можете оказать утопающим.
5. Что такое траверс водного потока? Что вы о нем знаете?

Промежуточная аттестация

Теоретическая подготовка

Уровень определения теоретической подготовки определяется в ходе наблюдения за деятельностью детей при выполнении ими практических заданий в соответствии с планируемыми результатами.

Практическая подготовка

Туристская деятельность

1. Разработать:
 - маршрут туристского похода, нарисовать карту похода с указанием ориентиров на местности;
 - рекомендации для юного туриста «Как подготовиться к походу. Действия в походе и на месте стоянки.
2. Собрать рюкзак для похода, приготовить необходимые инструменты для похода.
3. Обустройте быт во время остановки в походе. Установить палатку.

Действия при возникновении чрезвычайных ситуаций при пожаре, заражении АХОВ, на акватории

ПСР при пожаре

1. Имитация действий при пожаре: в доме, в общественном месте, при возгорании автомобиля, на железнодорожном транспорте.
2. Провести эвакуацию детей и взрослых при пожаре в школе.
3. Оказать доврачебную помощь пострадавшему при пожаре: ожог руки, ноги, спины

ПСВР в зоне заражения АХОВ

1. Ваши действия при заражении токсичным веществом помещение класса в школе. Ваши действия, в т.ч.:
 - использование средств индивидуальной защиты: для защиты органов дыхания; для защиты глаз и органов дыхания; для защиты кожи.
 - костюмов химической защиты ОЗК, Л-1:
2. Окажите доврачебную помощь при отравлении пострадавших газом.

ПСР на акватории

1. Вы спасатель на берегу моря. Один из отдыхающих заплыл далеко и начал тонуть. Проведите спасательные работы.

2. На море начинается шторм. Отдыхающие плавали на лодке. Ваши действия при спасении людей во время шторма на море.
3. Окажите доврачебную помощь после спасения утопающего.

Оценочные материалы для определения ФГ у учащихся

Входной контроль

Викторина

1. У человека 10 пальцев рук. Сколько пальцев на десяти руках? (50)
2. Что больше произведение всех цифр или их сумма? (Сумма)
3. Раскройте смысл выражения «В час по чайной ложке» (Медленно)
4. Раскройте смысл выражения «Прикусить язык» (Замолчать)
5. Раскройте смысл выражения «Ни пуха, ни пера» (Пожелать удачи)
6. Его выделяют растения. (Кислород).
7. Его выдыхают животные и люди, от него гибнет всё живое (Углекислый газ).
8. Птицы, рыбы, звери, цветы, деревья, человек. Все это вращается вместе с Землей, и называется, одним словом. (Биосфера).
9. Что делает с рублём копейка? (Бережёт)
10. Что известная поговорка предлагает взамен ста рублей? (Сто друзей)
11. Что проверяют, не отходя от кассы? (Деньги)
12. Какая русская народная сказка демонстрирует эффективность коллективного труда? (Репка)
13. О каком любимом детьми продукте экономисты говорят: «это умение продать одну картофелину по цене килограмма»? (Чипсы)
14. Как влияет ухудшение качества окружающей среды на здоровье человека? (Ухудшает)
15. Главный загрязнитель вод Мирового океана (добыча, транспортировка и переработка нефти и др. ответы)
16. Какую отрасль считают наиболее опасной для экологии (Целлюлозно-бумажная промышленность)
17. Почему люки круглые? (Крышка квадратной формы может упасть в люк: например, проскочить углом, так как диагональ квадрата больше, чем его стороны. У круга же диаметр одинаков, как его не поворачивай).

Промежуточная аттестация

Практические задания по функциональной грамотности.

1. Математическая грамотность. Определите масштаб карты, если тропа длиной 2 км изображена на нём линией длиной в 8 см.

(Решение $2 \text{ км} = 2000 \text{ м}$; $2000 \text{ м} : 8 \text{ см} = 250 \text{ м}$. Отсюда: В 1 см 250 м (именованный масштаб); $1 : 25000$ (числовой масштаб). Ответ: Масштаб карты $1 : 25000$)

2. Читательская грамотность. Прочитайте текст и ответьте на вопросы.

Пешеходный (пеший) туризм — вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.

Как один из видов туризма, пеший туризм является самым активным видом отдыха, который включает в себя передвижение по пересеченной местности различной сложности. Это могут быть леса, поля, горы. На сегодняшний день по всему миру существуют организации пеших походов. Польза для здоровья человека от таких походов очевидна.

Необходимое оборудование и экипировка в первую очередь зависят от продолжительности похода во времени, сезона и от того, по какой местности проходит туристический маршрут. В рюкзак туриста обычно находится необходимое количество продуктов питания, вода и вещи первой необходимости.

1. Какая основная цель у спортивного (пешего) туризма?

2. Почему туризм является самым активным видом отдыха?

3. От чего зависит выбор оборудования и экипировка для похода?

3. Естественнонаучная грамотность, глобальные компетенции. Однажды во время похода вы увидели детей, которые пытались сорвать растение из красной книги.

Как поступил бы ты? (остановили и объяснили, что данное растение срывать нельзя и дали совет ознакомиться с красной книгой)

Далее дети вас спросили – «Что такое красная книга?»

Как бы вы ответили детям? (**это книга**, большой список в который занесены редкие животные, растения и грибы, которые находятся под угрозой исчезновения и требуют защиты и заботы)

4. Финансовая грамотность. Вам нужно составить смету на приобретение группового снаряжения для туристического похода. Вспомните материалы темы «Снаряжение для туристического похода» и данные из интернет-источников для составления сметы на приобретение группового снаряжения для туристического похода.

Смета на приобретение группового снаряжения для туристического похода

№ п/п	Наименование	Продавец (название интернет-магазина)	Цена за штуку
1.	Палатка 3-х местная с тамбуром		
2.	Тент 4х4 метра		
3.	Веревка 6 мм на 20 метров		
4.	Котелок		
5.	Комплект для подвешивания котелков		
6.	Поварёшка (половник)		
7.	Консервный нож		
8.	Набор для мытья котелков		
9.	Топор		
10.	Лучковая пила		
11.	Сухое горючее		
12.	Голицы		
13.	Горелка газовая		
14.	Газовый баллон		
15.	Гермопланшет		
16.	Бутылка 5 литров		
17.	Сумка для аптечки группы		
18.	Сумка для ремонтного набора группы		
	ИТОГО:		

5. Креативное мышление. В сосновом бору жил лесник. Когда ему становилось скучно, он собирал сосновые шишки. И насобирав их так много, что ими можно было заполнить целый железнодорожный вагон. Что с ними делать, лесник не знал. Как бы вы их использовали?

Итоговая аттестация

Тест

1. Читательская грамотность. Какое из следующих утверждений представляет собой точку зрения?

а) Жизнь имеет начало и конец

б) Огурец на 90% состоит из воды

в) Искусственные волокна ухудшают качество нашей жизни +

г) Океаны занимают две трети поверхности Земли

2. Математическая грамотность. Определите расстояние на местности, если при масштабе 1 : 1000 на плане оно равно 3 см.

- а) 3 м
- б) 30 м+
- в) 300 м
- г) 3000 м

2. Финансовая грамотность. Сколько стоит 5 спальных мешков, если 3 спальных мешка стоят 6000 рублей?

Решение: 1) $6000 : 3 = 2000$ (стоит 1 спальных мешок); 2) $5 * 2000 = 10000$

Ответ: 10000 руб.

3. Естественнонаучная грамотность. Укажите основные причины утомления мышц.

- а) увеличение активности нервных центров, которые регулируют работу мышц +
- б) утомление нервных центров, которые регулируют работу мышц +
- в) снижение содержание кислорода и питательных веществ в мышцах +
- г) накопление в мышцах продуктов обмена, например, молочной кислоты +

4. Естественнонаучная грамотность. Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?

- а) Из дерева
- б) Из металла +
- в) Из камня

5. Креативное мышление. Представь, что тебе надо сориентироваться по карте. Ты должен положить компас на ровную горизонтальную поверхность и повернуть его так, чтобы он совпал с определенной буквой. С какой стороны буквой должен совпадать синий конец стрелки?

- а) С +
- б) Ю
- в) В

6. Глобальные компетенции. В школе ребята узнали об акции «Сохраним лес» и решили в ней участвовать. Но не все были настроены положительно. Некоторые высказали мнение, что не имеет смысла проводить специальную акцию по посадке лесов. Ниже приведены высказывания школьников. Распределите их на две группы. Какие из них поддерживают проведение специальной акции по посадке лесов «Сохраним лес», а какие не поддерживают?

А) Акции объединяют людей. Мы вместе заботимся о своем крае и о планете

Б) Я хочу участвовать в хорошем деле, но сам не справлюсь. Нужно иметь саженцы, инвентарь и знать, на каком участке какое дерево посадить. Под руководством лесников мы сможем решить эти проблемы

В) Есть лесничества, специальные организации, которые профессионально занимаются выращиванием деревьев.

Г) Деревья вырастут сами.

Д) В России большие территории заняты лесами: она первая среди стран мира по площади лесов, и это первенство сохранится в любом случае.

Е) В лесах бывают страшные пожары. Лесникам нужна помощь многих людей, и во время акции общую работу проще координировать.

Акция «Сохраним лес» нужна	Акция «Сохраним лес» НЕ нужна

(Ответ: «За» Один учёный может совершить научное открытие, которое в будущем изменит жизнь всех людей; Один человек может показать пример для многих. «Против» Даже если все жители одной страны будут экономить чистую воду, то её не станет больше в странах с засушливым климатом; Действия одного человека незаметны среди действий миллиардов людей, живущих на Земле.

Критерии оценки планируемых результатов теоретической и практической подготовки
Туристская подготовка

Критерии	Оценка
Знать особенности подготовки личного и группового снаряжения, применять эти знания на практике	3 балла – самостоятельная подготовка личного и группового снаряжения 2 балл – самостоятельная подготовка личного и группового снаряжения с консультированием у педагога 1 балл - подготовка личного и группового снаряжения с помощью педагога
Обладает знаниями безопасного поведения в природной среде	3 балла – знания отлично сформированы, самостоятельно рассказывает о правилах поведения в природной среде 2 балла – знания хорошо сформированы, самостоятельно рассказывает о правилах поведения в природной среде, иногда требуется консультация педагога 1 балл – обладает знаниями, но самостоятельно затрудняется рассказать о правилах поведения в природной среде, требуется постоянная консультация педагога
Уметь выбирать и планировать маршрут для проведения похода	3 балла – самостоятельный поиск нужной информации в открытых источниках для планирования маршрута 2 балл – самостоятельный поиск нужной информации в открытых источниках для планирования маршрута прибегая к консультации педагога 1 балл - поиск нужной информации в открытых источниках для планирования маршрута с помощью педагога
Уметь разрабатывать туристский маршрут	3 балла – самостоятельная разработка туристического маршрута 2 балл – самостоятельная разработка туристического маршрута с консультированием у педагога 1 балл - разработка туристического маршрута с помощью педагога
Уметь подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута	3 балла – самостоятельный поиск карт, схем, кроков, описания для прохождения запланированного маршрута 2 балл – самостоятельный поиск карт, схем, кроков, описания для прохождения запланированного маршрута иногда прибегая к консультации педагога 1 балл - поиск карт, схем, кроков, описания для прохождения запланированного маршрута с помощью педагога
Знать навыки техники безопасности при преодолении естественных препятствий	3 балла – соблюдение техники безопасности при преодолении естественных препятствий, отсутствие замечаний со стороны педагога 2 балл – соблюдение техники безопасности при преодолении естественных препятствий, с незначительными замечаниями со стороны педагога 1 балл – соблюдение техники безопасности при преодолении естественных препятствий, с значительными замечаниями со стороны педагога
Уметь ориентироваться на местности, в природной среде,	3 балла – самостоятельное ориентирование на местности и в природной среде 2 балл – самостоятельное ориентирование на местности и в природной среде, с консультацией у педагога

находясь на маршруте и вне его	1 балл – ориентирование на местности и в природной среде, с помощью педагога
Уметь обустроить быт в походных условиях для комфортного время препровождения	3 балла – самостоятельная организация быта в туристском походе 2 балла – самостоятельная организация быта в туристском походе с консультацией у педагога 1 балл – организация быта в туристском походе с помощью педагога
Знает правила и приёмы развития физических способностей своего организма	3 балла – отлично знает правила и приемы развития физических способностей своего организма 2 балла – хорошо знает правила и приемы развития физических способностей своего организма 1 балл – удовлетворительно знает правила и приемы развития физических способностей своего организм

Уметь подводить итоги пройденного маршрута	3 балла – самостоятельно подводит итоги пройденного маршрута 2 балла – самостоятельно подводит итоги пройденного маршрута иногда обращая за консультацией к педагогу 1 балл – подводит итоги пройденного маршрута вместе с педагогом
Уметь составлять отчет о пройденном походе	3 балла – самостоятельное составление отчета о пройденном походе 2 балла – самостоятельное составление отчета, о пройденном походе иногда обращая за консультацией к педагогу 1 балл – составляет отчет, о пройденном маршруте вместе с педагогом
Уметь ориентироваться на местности	3 балла – самостоятельное ориентирование на местности 2 балла – самостоятельное ориентирование на местности с консультацией у педагога 1 балл – ориентирование на местности с помощью педагога
Навык развития физических способностей	3 балла – знает, как и активно развивает свои физические способности 2 балла – знает, как и развивает свои физические способности 1 балл – знает, но не развивает свои физические способности
Знание особенностей родного края и экологических проблем	3 балла – знает, и применяет знания на практике 2 балла – знает, но не всегда применяет знания на практике 1 балл – знает, но не применяет знания на практике
Знание и умение оказания доврачебной помощи, знание основ психологической подготовки	3 балла – знает, и применяет знания на практике 2 балла – знает, но не всегда применяет знания на практике 1 балл – знает, но не умеет применить знания на практике

Поисково-спасательные работы при возникновении ЧС при пожаре, заражении АХОВ, на акватории

- **высокий уровень** – учащийся самостоятельно выполняет необходимые действия при выполнении ПСР не испытывает особых затруднений, действия выполняет самостоятельно;

- **средний уровень** – учащийся частично затрудняется выполнить необходимые действия в выполнении ПСР, нуждается в сопровождении педагога, может использовать образцы при выполнении того или иного действия;

- **низкий уровень** - учащийся испытывает серьёзные затруднения при выполнении необходимых действий при ПСР; нуждается в постоянной помощи педагога, выполняет лишь простейшие с использованием образца.

Критерии оценки уровня сформированности ФГ у учащихся

- **высокий уровень** – учащийся самостоятельно выполняет необходимое действие, при выполнении практических заданий не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет самостоятельно;

- **средний уровень** – учащийся частично затрудняется выполнить необходимое действие; нуждается в сопровождении педагога, может использовать образцы при выполнении того или иного действия;

- **низкий уровень** - учащийся испытывает серьёзные затруднения при выполнении необходимого действия; нуждается в постоянной помощи педагога, выполняет лишь простейшие практические задания с использованием образца.

Приложение 3

Листы диагностики

Лист диагностики уровня теоретической подготовки учащихся

Учебный год: 2024-2025

Название ДОП «Юные туристы и спасатели»

Год обучения: 1

№	Фамилия имя учащегося	Соответствие теоретических программным требованиям знаний	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Количество		Уровень
				Баллы	%	

Лист диагностики уровня сформированности практических умений и навыков

Для промежуточной и итоговой аттестации

Учебный год 2024-2025

Название ДОП «Юные туристы и спасатели»

Год обучения: 1

Туристские навыки и умения

№	Фамилия имя учащегося	Критерии											количество		уровень		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Д	баллы	%			

1. Умения безопасного поведения в природной среде
2. Умения выбирать и планировать маршрут для проведения похода
3. Умения разрабатывать туристский маршрут
4. Умения подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута

5. Умения ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его
6. Умения обустраивать быт в походных условиях для комфортного время препровождения
7. Умения подводить итоги пройденного маршрута
8. Умения составлять отчет о пройденном походе
9. Умения ориентироваться на местности.
10. Оказание доврачебной помощи.
11. Достижения (Д)

Поисково-спасательные работы при пожаре, при заражении АХОВ, на акватории

№	Фамилия учащегося	имя	Критерии						количество		уровень	
			1	2	3.1	3.2	3.3.	4	Д	баллы		%

Критерии: умения и навыки

1. провести эвакуацию и самому эвакуироваться из здания школы, дома, общественных мест при пожаре;
2. предвидеть опасные ситуации, предотвращать их, в случае их возникновения – действовать в экстремальных ситуациях в соответствии с установленными правилами;
3. пользоваться аварийно-спасательными средствами:
 - 3.1. пожаротушения;
 - 3.2. в зоне заражения АХОВ;
 - 3.3. при спасении утопающих;
4. оказание доврачебной помощи при пожаре/заражении АХОВ/ при спасении утопающих.
5. Достижения.

Листы диагностики уровня сформированности ФГ

Учебный год 2024-2025

Название ДОП «Юные туристы и спасатели»

Год обучения: 1

№	Фамилия учащегося	имя	Критерии Умения и навыки						Количество во		Уровень
			1	2	3	4	5	6	Баллы	%	

1. применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах, высказывать математически обоснованные суждения (*математическая грамотность*);
2. понимать, использовать, интерпретировать тексты, размышлять над их содержанием (*читательская грамотность*);
3. способность использовать естественнонаучные знания для выделения проблем в реальных ситуациях и сформулировать предложения по их решению (*естественнонаучная грамотность*);
4. способность составить смету финансовых расходов при подготовке к походу, внести в нее корректировку (*финансовая грамотность*);

5. способность размышлять и мыслить креативно (*креативное мышление*).

3.5.4. Воспитательный компонент

Важнейшая цель современного образования одна из приоритетных задач общества и государства - воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

В процессе обучения и воспитания осуществляется формирование и развитие личностных качеств у учащихся, проявляющихся:

- в самостоятельности и волевых качествах в любой обстановке;
- в умения вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости

На учебных занятиях и вне их создаются условия для самореализации и саморазвития каждого ребёнка посредством личностных проб в совместной деятельности и социальных практик.

Цель воспитания – это планируемый результат. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе наблюдения на протяжении всего периода обучения. Соотношение цели и результатов воспитания позволяет сделать вывод о качестве воспитания.

Воспитательная среда соответствует интересам, потребностям и возможностям учащихся, является средой личностного роста, душевного комфорта и социальной защищённости для всех участников образовательной деятельности.

На учебном занятии создаются условия для познавательной активности учащихся, их творческого потенциала. Процесс воспитания логично встроен в содержание учебного процесса. Содержание программы направлено не только на формирование туристских знаний, умений и навыков, но и на воспитание и укрепление физического здоровья, формирование умения действовать в чрезвычайных ситуациях, а также ориентировано на формирование привычки вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входит: воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек, выработка потребностей получения положительных эмоций от соблюдения правил поведения, способствующих укреплению здоровья. Изучение материала по краеведению способствует формированию гражданско-патриотических чувств.

Основными направлениями воспитания вне учебных занятий являются:

- гражданско-патриотическое;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для организации воспитательной деятельности используются **формы**: коллективные, групповые: досуговые и развлекательные, игровые программы, информационно-просветительские познавательного характера; индивидуальные: беседы, консультации, наставничество.

В ходе формирования и развития личностных качеств у учащихся осуществляется:

- ✓ воспитание активной гражданской позиции через: приобщение учащихся к истории и культуре родного края (беседы, экскурсии, виртуальные и очные экскурсии в музеи, по памятным местам);
- ✓ групповое и личное участие учащихся в соревнованиях, в исследовательской и проектной деятельности;
 - ✓ воспитание бережного отношения к природному, историческому, культурному наследию родного края через: участие учащихся в субботниках, акциях, квестах, марафонах, челленджах; организацию и проведение экологических и патриотических часов, тематических игр, мастер-классов.

Направления воспитания конкретизируются в плане воспитательной работы.

Компонент функциональной грамотности, такой как глобальные компетенции реализуются через воспитательные мероприятия с учащимися и родителями:

- Мероприятия Дворца творчества, направленных на формирование глобальных компетенций;
- Выходы в музеи и походы;
- Экологические акции.

Качество обучения и воспитания во многом зависит от взаимодействия всех участников образовательной деятельности: педагога, учащихся, их родителей (законных представителей). Поэтому большое внимание уделяется психолого-педагогической поддержке семьи, повышению педагогической компетентности родителей (законных представителей) учащихся и психологической поддержке развития ребёнка в условиях семьи и Дворца творчества. В работе с родителями используются такие формы как: родительские собрания, праздники, соревнования, индивидуальные консультации.

В процессе воспитательной деятельности используются:

Методы воспитания: убеждения, самоубеждения, требование, мотивация, метод воспитывающих ситуаций.

Формы воспитательных дел:

- спортивные командные игры;
- участие в экологических акциях.

Технологии воспитания:

- технология коллективного творческого дела (соревнования, экологические акции);
- педагогика сотрудничества;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие.

Принципы воспитания:

1. Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.
2. Принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса.
3. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) учащихся
4. Принцип гуманизма, уважения к личности ребёнка в сочетании с требовательностью к нему.
5. Принцип опоры на положительное в личности ребёнка.
6. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.
7. Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей.
8. Принцип единства действий и требований к ребёнку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Подбор методов, технологий воспитания индивидуален по отношению каждого ребёнка, группы.

3.5.5. Формирование функциональной грамотности у учащихся

Можно сказать, что каждый учащийся может быть успешным в том случае, если он овладел определёнными компетенциями, а для этого он должен усвоить определённый багаж знаний, умений и навыков и применять их на практике: в учебной или жизненной ситуации. Поэтому перед образованием в целом и дополнительным образованием в частности стоит очень важная задача: подготовить мобильную личность, способную при необходимости быстро менять профессию, осваивать новые социальные роли и функции, быть конкурентоспособной. Поэтому особую актуальность в процессе образовательной и воспитательной деятельности приобретает такое направление как формирование функциональной грамотности у учащихся. В процессе реализации программы у учащихся формируются и развиваются способности:

- применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах. Эта способность включает математические рассуждения, использование математических понятий, процедур, фактов и инструментов, чтобы описать, объяснить и предсказать явления. Учащиеся понимают роль математики в жизнедеятельности человека, высказывают обоснованные суждения и принимают решения. Данный факт способствует их становлению как конструктивного, активного и размышляющего гражданина (математическая грамотность);

- понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни (читательская грамотность);

- осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технологии оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием (естественнонаучная грамотность);

- принимать эффективные решения в разнообразных финансовых ситуациях, способствующих улучшению финансового благополучия личности и общества, а также возможности участия в экономической жизни (финансовая грамотность);

- критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия; осознавать, как культурные, религиозные, политические, расовые и иные различия влияют на восприятие, суждения и взгляды людей; вступать в открытое, уважительное и эффективное взаимодействие с другими людьми на основе разделяемого всеми уважения к человеческому достоинству (глобальные компетенции);

- использовать свое воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше, критически осмысливать свои разработки, совершенствовать их (креативное мышление).

Функциональная грамотность формируется и развивается у учащихся в процессе изучения тем учебного плана программы и при реализации воспитательного компонента. В процессе изучения тем учебного плана формируется креативное мышление, читательская грамотность, финансовая грамотность, математическая грамотность, естественнонаучная грамотность, при реализации воспитательного компонента формируются глобальные компетенции.

Для повышения эффективности деятельности по формированию функциональной грамотности у учащихся необходимо получать обратную связь об уровне её сформированности, т.е. должна быть проведена рефлексия с целью внесения коррективов в деятельность и содержание по формированию ФГ у учащихся. С этой целью проводится текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Формы контроля и аттестации уровня сформированности представлены в п.3.4 программы, в п.3.5.3 представлены критерии оценки и листы диагностики по уровню сформированности функциональной грамотности.

Формы, методы, приёмы обучения, образовательные технологии по формированию ФГ у учащихся

Работа над формированием и развитием функциональной грамотности у учащихся предполагает деятельностный подход в обучении, использование форм, методов обучения, образовательных технологий, которые предусматривают активную деятельность учащихся, проявление самостоятельности в принятии решений.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Формы работы: игровая деятельность, самостоятельная деятельность.

Формы учебных занятий: решение практических заданий, моделирование реальных ситуаций (в походах).

Методы формирования ФГ: устные (**беседа**), **практические** (практические задания, **тестирование**).

Образовательные технологии: проблемного обучения, критического мышления.

При организации работы по формированию и развитию ФГ у учащихся педагог выступает в качестве организатора/координатора продуктивной деятельности учащихся. Учебный материал/материал внеклассного занятия подбирается на междисциплинарной (интегрированной) основе и направлен на овладение обобщёнными приёмами познавательной деятельности с учётом творческих способностей учащихся. На учебном занятии/при проведении внеклассного занятия педагог создаёт обстановку доверия, уверенности в успехе, должна преобладать положительная оценка деятельности учащихся, её результатов. При необходимости педагог организывает анализ результатов деятельности учащихся на учебном занятии/внеклассном мероприятии по формированию функциональной грамотности у учащихся.

Таким образом, работа по формированию и развитию функциональной грамотности у учащихся позволит расширить зоны применения их знаний, умений и навыков в различных сферах деятельности, переосмыслить взаимоотношения с окружающими, своё место среди других людей. В целом работа над формированием функциональной грамотности у учащихся способствует нравственному становлению личности каждого ребёнка, его социальной адаптации в обществе.