

Управление образования администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества Найхинского сельского поселения

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30 » августа 2023 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ЦДТ  
\_\_\_\_\_ / Малиновская Н.И./  
«04» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности «Юные туристы спасатели»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11- 16 лет.

Срок реализации: 2 года

## Педагог дополнительного образования

## Бельды Андрей Львович

село Найхин, 2023 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы спасатели» **базового уровня имеет туристско – краеведческую направленность.**

***Нормативно-правовые документы, с учётом которых составлена программа:***

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (N 273-ФЗ от 29. 12. 2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

### ***Актуальность программы.***

В современных социально-экономических условиях обучения, развития и воспитания подростков роль туристско-краеведческой работы постоянно возрастает, поскольку данное направление дополнительного образования обеспечивает решение актуальной педагогической задачи формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения - способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Туристско-краеведческая работа во всех её формах способствует всестороннему развитию личности обучающегося. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует воспитанию патриотических чувств, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе занятий формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

**Педагогическая целесообразность программы.** На протяжении всей истории человечества шло обучение безопасному поведению в естественных природных условиях, в социальной и техногенной среде. В настоящее время обществом ставится задача не только обучения подрастающего поколения основам безопасности жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у него культуры безопасности жизнедеятельности. В рамках реализации данной программы у обучающихся будут сформированы и развиты жизненно важные умения и навыки:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

***Новизна, отличительные особенности программы.***

Программа является модифицированной программой А.Г. Маслова «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» (Москва, ФЦДЮТиК, 2007). Но, в отличие от программы А.Г. Маслова, рассчитанной на 4 года обучения, данная программа рассчитана на 2 года. В блок «Специальная подготовка» в раздел «Основы туристской подготовки» введены темы «Верёвки, узлы», «Индивидуальная страховочная система». Уже с первого года обучения вводится новый раздел «Школа выживания», в связи с программой краевых соревнований «Школа безопасности» и зачастую отсутствием получения соответствующих знаний и умений в школе добавлены разделы «Правила дорожного движения», «Пожарная безопасность». Разработана тематика теоретических и практических занятий в условиях своего региона .

***Адресат программы учащиеся 11-16 лет***

Цель –способствовать воспитанию социально-активной, творческой, грамотной, самостоятельной личности, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

**ЗАДАЧИ: Образовательные (предметные):**

- дать знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и их последствиях для личности, общества и государства;

- привить обучающимся навыки безопасного поведения человека на природе, во время походов, массовых мероприятий, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - обучить приёмам подбора и использования туристского снаряжения;
  - привить обучающимся знания по краеведению и экологии, истории, культуре Отечества;
  - сформировать умение оказывать первую помощь пострадавшим;
  - сформировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
  - обучить основам техники и тактики туризма, ориентирования, техники безопасности, организации быта в походах, путешествиях, на соревнованиях;
  - обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода, участия в соревнованиях, выживания в экстремальных условиях;
  - развивать необходимые физические качества: выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, скоростные качества.
- Личностные:**
- способствовать физическому развитию обучающихся;
  - способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;
  - способствовать формированию гражданской позиции; благородного отношения к своему Отечеству, своей малой Родине, своему народу, его языку, духовным, природным и культурным ценностям, уважительное отношение ко всем народам России;
  - сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни
  - способствовать формированию морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
  - способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;
  - способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации;

- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения, обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- обучить приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить интерес к исследовательской работе;
- развить у учащихся наблюдательность и внимание;
- создать условия для развития творческого потенциала ребёнка, закрепить его интерес к выбранной области знаний;
- развить когнитивные качества личности учащихся: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе;
- сформировать духовно-нравственные качества обучающихся для снижения опасности быть вовлечёнными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Ежегодно в Хабаровском крае проводятся соревнования «Школа безопасности», районная олимпиада по ОБЖ, участвуя в которых, учащиеся могут показать уровень своей подготовки.

*Объём и срок освоения программы:* программа предусматривает 2 года обучения, **216** часов в год (6 часов в неделю), планируется проведение занятий 3 раза в неделю в будние и выходные дни(практические занятия, участие в соревнованиях, походах).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своём крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой доврачебной помощи; участие в поисково-спасательных работах; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

**Предметными результатами** обучения являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм, и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки.

**Личностными результатами** обучения являются:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения являются:

- умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия, выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- умение использовать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Формы контроля и аттестации:

наблюдение, собеседование, опрос, тестирование, соревнования, конкурсы, походы, практические задания, зачет.

Результат учебного процесса контролируется на протяжении всего периода обучения.

Показатели результативности освоения программы:

- перечень знаний, умений;

- результативность воспитанности учащихся,
- участие в муниципальных, региональных, федеральных соревнованиях, слетах, конкурсах;
- выбор дальнейшего обучения учащихся, связанного с профилем программы.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачётного туристского похода и участие в краевых соревнованиях, подготовка к которым и соответственно промежуточный контроль осуществляется в течение всего года.

Формы аттестации для определения результативности освоения программы: зачёт, соревнования, конкурсная программа по туризму и краеведению, походы, зачётный поход.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, олимпиада, открытое занятие, отчёт, слёт, соревнование, поход.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовideoаппаратура, проекционная аппаратура, макеты, муляжи, модели, тренажёры, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

### **Учебный план 1 года обучения**

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации,контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование, викторина
	Краеведческая подготовка	34	18	16	Конкурс, викторина, тестирование, практические задания, собеседование
	Специальная подготовка	97	27	70	Тестирование,

					конкурсы, походы, соревнования практические задания
	Правила дорожного движения	7	2	5	Тестирование, соревнования, конкурс
	Общая физическая подготовка	76	6	70	Тестирование, соревнования
	Всего часов	216	84	132	

## Содержание программы 1 года обучения

Введение в программу.

### I. Краеведческая и экологическая подготовка.

Теория:

1.1. Твой микрорайон, посёлок, деревня.

Твоя семья, твой дом. Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа.

1.2. Родной край

История родного края. Учреждения культуры. Развитие спорта.

1.3. Природа родного края, экология. Географическое положение, климат, растительный и животный мир. Охрана исчезающих и редких видов растений и животных. Памятники природы Нанайского района и особо охраняемые территории.

1.4. Военная история. Войны и революционные события в истории нашего края. Найхин в годы Великой Отечественной войны. Герои войны. Война в истории моей семьи. Памятные места, топонимика.

Практика: работа с планом села, экскурсии в школьный музей, в краеведческий музей, на предприятия, составление родословной, краеведческие викторины, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

1.5. Туристские возможности Нанайского района, обзор экскурсионных объектов.

Маршруты походов, экскурсий. Памятники истории и культуры, природы, музеи района.

Практика: экскурсия и походы по Нанайскому району.

1.6. Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение картографического материала, отчётов других групп, литературы, поиск, анализ и сбор информации в интернете, переписка и встречи с людьми, побывавшими ранее в районе путешествия, связь с музеями, подготовка докладов.

Практика: подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего путешествия.

1.7. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Методы поисково-собирательской деятельности. Работа с населением. Сбор краеведческих материалов – один из видов общественно полезной

деятельности. Охрана памятников. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

Практика: знакомство с краеведческими объектами, изучение краеведческой литературы, составление опросников, работа с местным населением, проведение различных краеведческих наблюдений, выполнение краеведческих заданий на маршруте, сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов, сбор и утилизация мусора на стоянках, участие в экологической акции.

## II. Специальная подготовка.

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория:

Туризм как средство всестороннего развития личности. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Виды туризма. Спортивный туризм. Туристские звания и разряды.

1.2. История развития движения «Школа безопасности»; его цели и задачи. История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», привитии основ здорового образа жизни, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях. Программа соревнований

#### 1.3. Туристское снаряжение.

Личное, групповое, специальное снаряжение. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного 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. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Оборудование для костра, рукавицы, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Особенности походов в межсезонье. Специальное снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Хранение снаряжения и его эксплуатация. Подготовка снаряжения к походу. Обязанности ремастера и завснара. Список группового снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

**Практика:**

укладка рюкзака, подготовка снаряжения к походу, уход за снаряжением, его ремонт, установка и снятие палатки.

#### 1.4. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги в походе.

**Теория:**

Режим дня в походе. Правила движения на маршруте. Движение по дорогам, тропам. Стой, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Направляющий и замыкающий. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Режим ходового дня и режим на днёвке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Выбор места для привала, бивака.

**Практика:** отработка движения колонной, техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, режима движения в учебном походе.

#### 1.5. Организация туристского быта.

**Теория:**

Организация бивака. Виды костров. Разведение костра. Правила работы с костром и инструментом, хранения дров и инструмента. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Уход за одеждой и обувью (сушка, ремонт). Правила купания. Уборка места лагеря. Организация ночлега в помещении. Виды палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила поведения на стоянке. Охрана природы. Противопожарные меры.

**Практика:**

Выбор места бивака, организация работы по развертыванию и свёртыванию лагеря, заготовка дров, разведение костра, установка палатки.

#### 1.6. Питание в походе.

**Теория:**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Практика:**

Составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре .

#### 1.7. Туристские должности.

**Теория:**

Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские и краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

**Практика:**

Выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

### 1.8. Узлы, верёвки.

Теория:

Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, шкотовый, брамшкотовый, академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный, схватывающий, удавка, булинь, стремя и др.). Конкурсы узлов.

Практика: вязание узлов, в том числе - на время.

### 1.9. Преодоление препятствий.

Теория:

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Организация сопровождения. Преодоление спуска, подъёма, траверс склона (спортивный способ, с самостраховкой схватывающим узлом, жумаром, восьмёркой). Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Преодоление заболоченного участка по кочкам, с помощью жердей и опор. Организация страховки и самостраховки.

Практика:

Надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

### 1.10. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Теория:

Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Требования к участникам. Особенности зимнего туризма. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

Выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий

### 1.11. Подготовка к походу, путешествию.

Теория:

Определение цели и района похода, изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый

маршрут. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, календарного плана-графика похода. Подготовка снаряжения, оформление документации.

Практика: изучение района похода, разработка маршрута и составление графика похода, подготовка личного и группового снаряжения, заполнение маршрутного листа.

### 1.12. Подведение итогов туристского похода.

Теория:

Обсуждение итогов похода, отчёт по должностям. Подготовка фотографий, видеофильма, заметок в СМИ. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчётные вечера, выставки, выступления в СМИ по итогам походов.

Практика: ремонт и сдача снаряжения, обработка собранных материалов, составление отчёта о походе, выполнение творческих, исследовательских работ, оформление значков и спортивных разрядов

### 1.13. Туристские слёты и соревнования.

Теория:

Цели и задачи туристских слётов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Соревнования «Школа безопасности». Правила соревнований. Организация соревнований, судейская коллегия, участники. Положение, условия. Снаряжение участников и командное снаряжение. Атрибутика команды, форма. Меры безопасности. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Порядок проведения, информация. Подведение итогов.

Практика: участие в школьных, районных, краевых соревнованиях, соревнованиях по ТПТ, ТЛТ, на КТМ, Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.

## 2. Топография и ориентирование.

### 2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория:

Определение топографии, карты, их значение для государства, для туриста. Схемы, планы. Номенклатура. Километровая сетка карты. Критерии подбора картографического материала для похода. Спортивная карта: назначение, отличие от топографической. Защита карты от непогоды на соревнованиях, в походе.

Практика: работа с цветными и чёрно-белыми картами, картами различного масштаба.

### 2.2. Условные знаки.

Теория:

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Условные знаки спортивных карт.

**Практика:** чтение и изображение знаков, игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, топографическое лото, мини-соревнования

### 2.3. Измерение расстояний. Масштаб.

**Теория:**

Масштаб, виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Масштабы спортивных карт.

**Практика:** решение задач, работа с курвиметром, картами различного масштаба, определение масштаба и расстояния по карте.

### 2.4. Компас. Азимут.

**Теория:**

Назначение компаса, история развития. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки). Движение по азимуту. Ориентирование карты.

**Практика:** ориентирование карты по компасу; упражнения на определение азимута на предмет (обратная засечка) и предмета по азимуту (прямая засечка), измерение азимута на карте; отработка навыков азимутального хода.

### 2.5. Спортивное ориентирование.

**Теория:**

История развития вида спорта. Виды соревнований. Организация соревнований. Материальное обеспечение соревнований, снаряжение ориентировщика.

**Практика:** закрепление полученных знаний, отработка навыков на соревнованиях

## 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

### 3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма.

**Теория:**

Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой, гигиеной туристов, их состоянием.

**Практика:** разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.

### 3.2 Походная аптечка.

**Теория:**

Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением.

**Практика:** игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки.

### 3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

**Теория:**

Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему.

**Практика:** отработка навыков диагностики и оказания первой помощи; наложение повязок.

### 3.4 Транспортировка пострадавшего.

**Теория:**

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

**Практика:** изготовление носилок из жердей и полотна, штурмовок, изготовление волокуш; отработка навыков транспортировки пострадавшего

## 4. Школа выживания.

### 4.1 Ориентирование без компаса.

**Теория:**

Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам.

**Практика:** определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

### 4.2 Действия при потере ориентировки. Аварийные сигналы.

**Теория:**

Порядок действий: прекращение движения, анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью, дисциплина и самоконтроль. Разделение группы. Действия отдельного участника в случае потери ориентировки, отставания от группы. Общение со спасателями. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

**Практика:** отработка действий при разделении группы, работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия (в т.ч. и на время).

### 4.3 Ядовитые грибы и растения.

**Теория:**

**Ядовитые грибы и растения нашей местности и наиболее посещаемых туристами районов: изображения, описание, основные характеристики. Условно съедобные грибы. Профилактика отравления. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении.**

**Практика:** определение грибов и растений на местности.

#### **4.4 Выживание в городе.**

**Теория:**

Квартирные и уличные опасности. Средства защиты. Дорожно-транспортные происшествия. Тонкий лёд. Места массового скопления людей. Экстремизм и терроризм.

**Практика:** экскурсия в региональное отделение МЧС.

#### **4.5 Аварии и стихийные бедствия.**

**Теория:**

Транспортные катастрофы. Заражение опасными и отравляющими веществами. Пожары, гроза, ураган. Психологический аспект.

**Практика:** использование средств индивидуальной защиты.

### **5. Пожарная безопасность.**

**5.1 Теория:** Изучение порядка действий при пожаре в квартире и общественных зданиях. План эвакуации ЦДТ (школы), запасные выходы.

**Практика:** отработка действий при пожарной тревоге на занятии в помещении школы или ЦДТ.

#### **5.2 Пожарная подготовка.**

**Теория:** Использование специального снаряжения для тушения пожара. Пожарная полоса препятствий.

**Практика:** преодоление пожарной полосы препятствий, практическое занятие в пожарной части.

### **III. Правила дорожного движения**

**Теория:**

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Безопасность пешехода на дороге, переход проезжей части. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Безопасность пассажира. Знаки.

**Практика:** встреча с инспектором ГИБДД, отработка навыков движения группы на соревнованиях, в походе с соблюдением правил дорожного движения.

### **IV. Общая физическая подготовка**

**Теория:**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### Учебный план 2 год обучения

№	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Водное занятие	2	1	1	Собеседование, викторина
1	Специальная подготовка	96	16	80	Тестирование, конкурсы, походы, соревнования практические задания
2	Краеведческая подготовка	16	6	10	Конкурс, викторина, тестирование, практические задания, собеседование
3	Правила дорожного движения	7	3	4	Тестирование, соревнования, конкурс
4	Общая и специальная физическая подготовка	95	6	89	Тестирование, соревнования
	Всего часов	216	31	185	

### Содержание программы 2 года обучения

#### Водное занятие

##### I. Специальная подготовка

###### 1. Основы туристской подготовки.

Введение.

Роль туризма в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе. Туризм в России. Знаменитые путешественники. Самодеятельный, экскурсионный, международный туризм. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристских походов», Регламента по дисциплине «маршруты». Спортивная классификация и разряды (дистанции, маршруты). Походы выходного дня и степенные походы. Категорийные походы: основные параметры походов I, II, III к.с., требования к участникам.

### 1.1. Туристское снаряжение.

Теория:

Требования к туристскому снаряжению. Особенности снаряжения зимнего похода и похода в межсезонье. Особенности снаряжения для многодневных походов. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор. Изготовление чехлов для пил, топоров, канов. Изготовление бахил.

Практика: комплектование личного и группового снаряжения, ремонтного набора; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### 1.2. Организация туристского быта

Теория:

Требования к месту бивака. Безопасность при ухудшении погодных условий. Бивак в безлесной зоне, в горах, зимой и в межсезонье. Костровое хозяйство. Заготовка и хранение дров. Разведение костра при неблагоприятных погодных условиях, в зимнем походе. Заготовка растопки, специальные средства. Организация ночлега в палатке «Зима» («Выюга»).

Практика: выбор места бивака; отработка навыков постановки и сворачивания бивака, разведения костра в различных условиях; установка палаток различных конструкций; работа с пилами и топором; работа с печкой.

### 1.3. Организация питания в многодневном походе

Теория:

Требования к продуктам питания, их упаковка, хранение, транспортировка. Калорийность. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Нормы дневного рациона. Меню многодневного похода. Расчёт продуктов. Витамины. Водно-солевой режим в походе. Сублиматы. Перекус. Блюда из «даров природы» (съедобные растения, грибы, ягоды, рыба). Обязанности завпита, завхоза. Приготовление пищи на костре. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практика: составление меню многодневного похода и списка продуктов; закупка, фасовка, упаковка и распределение продуктов; отработка навыков приготовления пищи на костре.

## 1.4. Тактика движения и техника преодоления препятствий в туристском походе

Теория:

Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Техника передвижения на пешем маршруте: по шоссе, по тропе, по лесной чаще, преодоление лесных завалов. Обеспечение безопасности при прохождении болот. Преодоление травянистых склонов различной крутизны: техника движения, обеспечение безопасности. Организация спусков и подъёмов по верёвке с самонаведением. Преодоление водных преград: переправа вброд, переправа по бревну, наведение переправы, навесная переправа. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: отработка навыков по технике движения и преодоления препятствий, организации переправ (практические занятия, соревнования, походы).

## 1.5. Узлы

Теория:

Из истории науки. Основные узлы (ткацкий, грейпвайн, усиленный брамшкотовый, двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, стремя на опоре, удавка Линча, карабинная удавка, штык; вязка узлов одним концом).

Практика: вязка узлов на время.

## 1.6. Распределение обязанностей в группе, работа по должностям

Теория: Права и обязанности командира группы. Обязанности завпита, завснара, реммастера, штурмана, краеведа, летописца, медика, фотографа, кинооператора, казначея. Краеведческие должности. Распределение обязанностей.

Практика: выбор командира; выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

## 1.7. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Тактика планирования нитки маршрута. Линейные, кольцевые, радиальные, оседлые маршруты. Разработка запасных и аварийных вариантов маршрута, точек схода с маршрута. Пути подъезда и отъезда с маршрута. Возможность пополнения продуктов питания в многодневном походе. Днёвки. Смета похода. Походная документация. МКК. Подготовка снаряжения с учётом сезона, условий похода.

Практика: работа по должностям; изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного похода; составление плана-графика, разработка запасных и аварийных вариантов; изучение отчётов других групп, встреча с людьми, побывавшими в данном районе, связь с принимающей стороной; заполнение маршрутного листа (маршрутной книжки); составление графиков

дежурств; составление сметы расходов; подготовка снаряжения, прохождение МКК.

#### 1.8. Подведение итогов туристского похода

Теория: Разбор действий участников и группы в походе. Ремонт и сдача снаряжения. Требования к отчёту о походе, основные разделы. Оформление отчёта.

Практика: работа по должностям при оформлении отчёта; подготовка заметок в газеты, выступлений на радио; проведение отчётного вечера («точка», участие в Вечере встреч участников дальних путешествий).

#### 1.9. Туристские слёты и соревнования

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, основные разделы. Правила соревнований по спортивному туризму. А.Г. Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Новые правила соревнований «Школа безопасности». Организация соревнований. Положение и Условия соревнований. Права и обязанности участников, представителей, руководителей. Правила поведения. ЗМК, работа капитана команды. Протесты. Снятие команд и участников с соревнований. Охрана природы.

Практика: подготовка инвентаря и снаряжения; изучение Положений и Условий соревнований; участие в школьных, районных соревнованиях, соревнованиях по туристскому многоборью, ТПТ, ТЛТ, на КТМ, в городских и зональных соревнованиях «Школа безопасности», Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.; работа с ЗМК, оформление протестов; помочь в организации и проведении соревнований и конкурсов для младших кружковцев, работа в качестве судей на этапах.

#### 1.10. Обеспечение безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Теория: Безопасность – основное и обязательное требование при проведении занятий, соревнований, походов, экскурсий. Психологические факторы, влияющие на безопасность в группе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Поисково-спасательные службы. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы вдоль дорог, при переходе дороги, поведение в населённых пунктах. Меры безопасности на биваке, при купании. Воспитание сознательной дисциплины.

Практика: инструктаж по технике безопасности; отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

### 2. Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе

#### 2.1. Топографическая и спортивная карты.

**Теория:** Обзор материала, изученного за первый год обучения. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Условные знаки топографических карт. Рельеф, способы его изображения на картах. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот, урезы вод. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Чтение карты, составление схем. Цветные и чёрно-белые спортивные карты, условные знаки. Корректировка карты.

**Практика:** игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, мини-соревнования; определение по горизонталам различных форм рельефа и выбор пути движения в соответствии с ними.

## 2.2. Работа с компасом.

**Теория:** Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

**Практика:** упражнения по определению азимута, отработка навыков азимутального хода без карты.

## 2.3. Измерение расстояний и высот.

**Теория:** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты.

**Практика:** измерение среднего шага, упражнения для тренировки глазомера на карте и на местности, сопоставление различного картографического материала и вычисление масштаба карт; упражнения по определению высоты объектов, расстояний до них, ширины препятствия.

## 2.4. Способы ориентирования.

**Теория:** Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой, при наличии и отсутствии карты: по звёздному небу, по растениям и поведению животных, следам, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по постройкам, звуку, свету. Организация разведок в походе, уточнение у местных жителей имеющегося картографического материала. Движение по легенде, составление легенд. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практика:** упражнения по определению точки своего местонахождения на разных картах; ориентированию без карты; составление легенд; отработка навыков организации разведки в походе; сопоставления различного картографического материала; работа с местным населением; участие в соревнованиях по ориентированию.

## 2.5. Соревнования по ориентированию.

**Теория:** Виды соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции. Разрядные требования. Закрепление навыков по различным видам спортивного ориентирования. Туристское ориентирование. Движение по обозначенному,

маркированному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практика: участие в цикле «Ориентирование для всех», в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня

### 3. Доврачебная медицинская помощь.

#### 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма.

Теория: Личная гигиена туриста в походах и на соревнованиях. Подбор личного снаряжения и уход за ним. Гигиенические требования при приготовлении пищи. Роль закаливания, закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Профилактика травматизма, клещевого энцефалита.

Практика: сбор медицинских допусков; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах; подбор одежды и обуви, уход за ними.

#### 3.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Формирование аптечки в зависимости от времени, длительности похода, количества участников, региона. Перечень и назначение медикаментов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Обязанности санитара. Лекарственные растения.

Практика: игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки; сбор и использование лекарственных растений.

#### 3.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание первой помощи при переутомлении, простуде, утоплении, укусах насекомых, ядовитых членистоногих и змей, пищевых отравлениях, расстройствах желудка, поражении молнией или электротоком. Вывихи, переломы конечностей. Ранения, кровотечения. Травмы головы и туловища. Меры реанимации человека.

Практика: отработка навыков диагностики и оказания первой медицинской помощи; наложение повязок, шин, жгута; отработка навыков реанимации человека на учебном тренажёре.

#### 3.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Иммобилизация пострадавшего. Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешего и лыжного маршрутов. Изготовление носилок из жердей и верёвок. Изготовление волокуш из лыж. Транспортировка пострадавшего, положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности.

Практика: изготовление мягких и жёстких носилок, волокуш на время; отработка навыков транспортировки пострадавшего в различных условиях.

## 4. Школа выживания.

### 4.1. Поведение человека в экстремальной ситуации.

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Умение оценить собственные силы и возможности, вера в положительный исход. Сплочённость группы – фактор её успешных действий. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практика: тест «Коллективист или индивидуалист», тест на конфликтность, игры на сплочение группы.

### 4.2. Спасите наши души.

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Сигналы бедствия. Изготовление временного укрытия. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Общение со спасателями с помощью средств связи.

Практика: выкладывание сигналов бедствия на время; отработка навыков организации укрытия, поисково-спасательных работ; работа со средствами связи

### 4.3. Автономное существование и выживание.

Теория: Использование имеющихся с собой вещей. Необычное использование обычных вещей. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование природных материалов. Поиск и очистка воды. Организация питания. Добытие огня. Особенности автономного существования в различных климатических зонах: тайга, снежная равнина, пустыня, горы.

Практика: конкурс туристских самоделок; конкурс «Кухня Робинзона».

### 4.4. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия.

Теория: Аварии в транспорте. Землетрясения. Терроризм. Действия в условиях техногенных аварий и катастроф. Зона радиоактивной опасности. Психологический аспект.

## **5. Пожарная безопасность.**

Теория: Причины возникновения пожаров в квартире, на даче, лесных пожаров. Порядок действий при эвакуации с места пожаров, в том числе при пожаре в кабине лифта, в общественном месте, в транспорте. План эвакуации МБУ ДО ЦДТ (школы), запасные выходы. Противопожарная безопасность в походе. Средства пожаротушения. Типы огнетушителей.

Практика: отработка действий при учебной пожарной тревоге в школе, в ЦДТ; тестирование, компьютерные игры; практические занятия в пожарной части: надевание боёвок, боевое развёртывание, работа с огнетушителем и кошмой, полоса препятствий.

## **II. Краеведческая подготовка.**

### **1. Историческое краеведение.**

Теория: Первые поселения человека на территории нашей местности. Культура древних жителей Приамурья. Топонимика. Территория нашего края: от древнейших времён до наших дней. Традиции наших предков. Войны и их герои в истории нашего края: присоединение и освоение Дальнего Востока русскими первопроходцами и переселенцами, революционные события и Гражданская война, Великая Отечественная война, горячие точки и локальные войны. Экономическое развитие. Культура, наука, образование и спорт.

Практика: работа с картой Хабаровского края; экскурсии в краеведческий музей и его филиал, «Русскую избу», музеи школ на предприятия района; экскурсия по району; встречи с интересными людьми; поход на «Ануйские столбы»; краеведческие викторины, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

### **2. Памятные места нашего края.**

Теория: Планировка села. Старые и новые названия улиц. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Работа с картой. Практика: работа с планом села, экскурсии.

### **3. Охраняемые природные территории и памятники Хабаровского края.**

Теория: Экология района. Красная Книга Хабаровского края. Проблемы охраны природы и памятников культуры. Общественно-полезная работа в путешествии.

Практика: работа с картой Хабаровского края, Красной Хабаровского края (печатное издание, электронная версия), подготовка докладов, оформление стенгазеты, участие в экологической акции, утилизация мусора на стоянках в походах, выполнение краеведческих заданий на маршруте, сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

### **4. Краеведческая работа во время туристских походов.**

Теория: Изучение района путешествия, сбор краеведческого материала о районе похода.

Практика: знакомство с отчётами других групп, подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего путешествия, оформление «Страницки краеведа» в отчёте о походе, пополнение рукописной «Энциклопедии родного края», туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

### III..Правила дорожного движения

Теория: Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Меры безопасности при возникновении пожара в транспорте. Безопасность пассажира в метро, при следовании железнодорожным транспортом. Правила безопасного вождения велосипеда, скутера, мопеда. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Знаки.

Практика: отработка навыков соблюдения правил дорожного движения и безопасности в различных видах транспорта, движения на маршруте (в походах, поездках, на прогулках, экскурсиях, по пути следования и на соревнованиях).

### IV. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, работа с книгой), наглядные, практические; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный;
- методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение;
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы проведения занятий: беседы, лекционно-практические и практические занятия, работа с картой, топографические диктанты, просмотр

учебных фильмов и презентаций, компьютерное тестирование, экскурсии, конкурсы творческих и исследовательских работ, индивидуальные занятия, встречи со специалистами (спасателями, медиками, пожарными, инспекторами ГИБДД и т.д.), игры, упражнения, занятия в тренажёрном зале, бассейне, пешие и лыжные прогулки, участие в соревнованиях, конкурсах, акциях, походы.

□ педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология

32

портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

#### Дидактическое обеспечение программы

Для эффективности реализации образовательной программы необходимо дидактическое обеспечение:

- задания и упражнения, тесты;
- наборы карт (физические, топографические, спортивные), схем;
- видеофильмы по темам
- фотоматериалы
- дидактические игры («Азбука туриста», «Мы идём в поход», «Туристская походная игротека»), викторины («Знаешь ли ты свой город?», «Край Московский - край Богородский»), конкурсно-познавательные программы по туризму и краеведению, топографическое лото
- компьютерная игра («Ориентирование на местности»)
- технические средства обучения (ТСО)
- раздаточный материал (карточки, схемы, картинки и др.)

## Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Военная топография, М, 1986.
3. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
4. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
5. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
6. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
7. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., Шойгу С.К., Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 1997. – 256 с.
8. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
9. Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
10. Энциклопедия туриста. Гл.ред. Тамм Е.И., М., Большая российская энциклопедия, 1993.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей и по данной программе

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.

6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с..
7. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
8. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
9. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с...
11. Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Фролов М.П., Латчук В.Н., С.В.Петров, Богоявленский И.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 7-11 кл. – 1-е изд. – М., Издательство АСТ, 1996. – 160 с.
12. Энциклопедия туриста. Гл.ред. Тамм Е.И., М., Большая российская энциклопедия, 1993