



Автономное учреждение дополнительного образования  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Мастерская талантов «Сибериус»  
(АУ ДО «Мастерская талантов «Сибериус»)

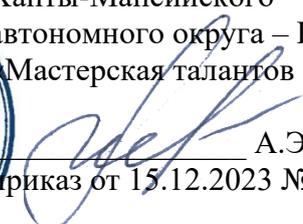
СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
автономного учреждения дополнительного  
образования Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Мастерская талантов «Сибериус»  
протокол от 15.12.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения  
дополнительного образования  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Мастерская талантов «Сибериус»

  
А.Э. Шишкина  
Приказ от 15.12.2023 № 267-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Шаги туристского выживания»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 8-16 лет

**Срок реализации программы:** 6 месяцев

**Объем:** 120 академических часов

**Автор-составитель:**

Кочергина Елена Александровна  
педагог дополнительного образования,  
Центра детско-юношеского туризма  
АУ ДО «Мастерская талантов «Сибериус»

г. Радужный, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Нормативно-правовая основа программы.....	3
1.2. Направленность программы .....	4
1.3. Уровень освоения программы .....	4
1.4. Актуальность, основные идеи программы.....	4
1.5. Новизна программы.....	5
1.6. Цель программы.....	6
1.7. Задачи программы.....	6
1.8. Адресат программы .....	6
1.9. Объем и срок реализации программы .....	7
1.10. Особенности организации учебного процесса.....	7
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
2.1. Календарный учебный график .....	8
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Календарно-тематический план .....	9
2.4. Общее содержание программы .....	14
III. Система текущего контроля и промежуточной аттестации .....	26
3.1. Формы и порядок проведения аттестации учащихся.....	26
3.2. Планируемые результаты освоения программы.....	26
3.3. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	27
3.4. Форма документа фиксации образовательных результатов.....	28
3.5. Форма документа об обучении.....	28
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	28
4.1. Кадровое обеспечение программы.....	28
4.2. Методическое обеспечение программы .....	29
4.3. Материально-техническое обеспечение программы .....	29
V. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ .....	30
Для педагога:.....	30
Для учащихся:.....	31
Список художественной литературы: .....	31
Использование электронных ресурсов: .....	31
Приложение 1 .....	32
Приложение 2 .....	33
Приложение 3 .....	35

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Нормативно-правовая основа программы**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Шаги туристского выживания» (далее – программа) туристско-краеведческой направленности составлена и разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

10. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.07.2023 г. №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 04.08.2016 г. №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

13. Устав автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мастерская талантов «Сибирюс».

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мастерская талантов «Сибирюс».

### **1.2. Направленность программы**

Программа по содержанию является программой туристско-краеведческой направленности, с уклоном обучения детей определенному набору знаний, умений и навыков, необходимому юным путешественникам-туристам.

Данная программа способствует функциональной и познавательной активности обучающихся, направлена на развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

### **1.3. Уровень освоения программы**

Программа относится к базовому уровню освоения.

### **1.4. Актуальность, основные идеи программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристско-краеведческая направленность с точки зрения обучения, воспитания, развития – это уникальное направление деятельности. В большинстве своем дети имеют слабые понятия о туристско-краеведческой деятельности. Активная и самостоятельная работа обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных взаимоотношений, способствует процессу самореализации и самоутверждения.

Следует отметить, что навыки спасения и выживания в природной среде всегда рассматривались как обязательный элемент подготовки самостоятельных и спортивных туристов. Аварийные ситуации в путешествиях и походах, к сожалению, время от времени случаются. И в первую очередь, причиной травматизма является нарушение правил и техники безопасности вследствие беззаботного отношения, неумения предвидеть риски, плохого владения техникой туризма, незнания как действовать в нештатной ситуации.

В ходе обучения по программе обучающиеся освоят навыки самостоятельной организации туристского быта, передвижения с рюкзаком по разнообразному рельефу с преодолением естественных препятствий и ориентирования с помощью карты и компаса на незнакомой местности, сформируют жизненно важные двигательные, прикладные и спортивные умения и навыки, социально-значимые морально-волевые качества – ответственность, настойчивость, взаимопомощь и уважение.

Актуальность предлагаемой программы состоит в ее огромном практическом значении для повышения безопасности походов и путешествий. Благодаря освоению данной образовательной общеразвивающей программы обучающиеся приобретут достаточный минимум умений и навыков, необходимых как для участия в походах выходного дня, а также в соревнованиях данной области. Это поможет решить и морально-психологическую задачу: дети смогут поверить в свои силы и уверенно будут себя чувствовать в природной среде.

### **1.5. Новизна программы**

Новизна программы подразумевает знакомство обучающихся с навыками выживания в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или антропогенного характера. Данная программа позволит научить ребят автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

В ходе освоения туристской деятельности возможность принять участие в важных туристских событиях: однодневном походе, туристическом слете, соревнованиях.

Многообразие форм реализации проектно-исследовательской деятельности обучающихся на местности, приоритет командным формам работы на основе сотрудничества являются значимыми принципами организации образовательной деятельности.

Программа построена на основе освоения обучающимися учебного материала от простого к сложному, что позволяет последовательно и доступно воспринимать знания и умения. Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько

раз меняться. Это способствует удержанию внимания обучающихся и позволяет избежать их переутомления.

### **1.6. Цель программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся навыков, необходимых для обеспечения их безопасности и комфорта во время туристических походов и экспедиций, а также развитие их уверенности в своих силах и способности преодолевать трудности.

### **1.7. Задачи программы**

*Предметные (образовательные):*

- сформировать у обучающихся основы культуры здорового и безопасного образа жизни,
- привить навыки поведения в природной среде, готовность к самостоятельным действиям в чрезвычайных ситуациях.
- обучить навыкам работы с личным, групповым и специальным туристским снаряжением, правилами ухода за ними;
- познакомить с природными особенностями родного края;
- сформировать навыки преодоления искусственных препятствий;

*Метапредметные (развивающие):*

- повысить дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, экологическую культуру обучающихся;
- расширить чувства патриотизма, гражданственности;
- развить бережное отношение к окружающему миру;
- сформировать умение работать в коллективе, эффективно распределять обязанности;
- вовлечь обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;

*Личностные (воспитательные):*

- повышать творческую активность в процессе освоения краеведческого материала, воспитать чувства патриотизма, гражданственности;
- развивать 4к-компетенции (коммуникация, креативность, командная работа, критическое мышление);
- развивать личную и социальную активность обучающихся, прививать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для успешной командной работы в образовательных целях;
- повышать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

### **1.8. Адресат программы**

Возраст детей, которым адресована программа – 8-16 лет.

Категория детей – данная программа предусматривает обучение ребят, продолжающих проявлять интерес к данной направленности и уже знакомых с азами туристско-краеведческой деятельности.

Наполняемость групп – 8-10 человек.

Предполагаемый состав групп – разновозрастной.

Условия приёма в группу – необходимо предоставление медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных массовых мероприятиях; зачисление в группу осуществляется по заявлению родителя (законного представителя).

Набор детей осуществляется независимо от их способностей и умений, без специального отбора. Для обучения по программе важен интерес ребенка к туристско-краеведческой деятельности и желание развиваться в этом направлении.

### **1.9. Объем и срок реализации программы**

Общее количество академических часов, необходимое для освоения программы – 120. Срок реализации программы – 20 недель (6 академических часа в неделю).

### **1.10. Особенности организации учебного процесса**

Форма и режим занятий – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Форма проведения занятий – беседа, выставка, викторина, дискуссия, обсуждение, занятие-игра, защита исследовательских проектов, поход выходного дня (ПВД), игра-путешествие, квест, конкурс, конференция, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, презентация, соревнование, экскурсия, эстафета и др. Занятия включают в себя теоретическую часть с использованием репродуктивных приемов обучения и практическую часть занятий на местности, практико-аудиторные занятия.

Формы обучения: индивидуальные, групповые и по подгруппам.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

демонстрационная, во время которой обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на своих рабочих местах;

фронтальная, во время которой обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;

самостоятельная, во время которой обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Обучение по программе строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у обучающихся взаимное ува-

жение, умение работать в группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный период	
Продолжительность учебного года	Начало учебного года: январь.2024 Окончание учебного года: июнь.2024
Период реализации программы	Начало освоения программы: 09.01.2024 Окончание освоение программы: 26.06.2024
Количество учебных недель	20 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник - пятница)
Сроки проведения весенних каникул	25-31 марта 2024
Сроки проведения летних каникул	Июль-август, 2024 год
Сроки проведения осенних каникул	октябрь, 2024 год
Промежуточная аттестация	22 марта 2024

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание обучения	всего	теория	Практика		Формы контроля
				В помещении	На местности / в «Станции туризма»	
1.	Введение. Знакомство с программой обучения.	8	8	0	0	беседа
2.	Туристская подготовка	28	11	4	13	устный опрос, эстафеты, игры
3.	Выживание в автономных условиях	44	16	7	21	устный опрос, практическое занятие
4.	Первая помощь	12	3	7	2	практическое занятие по оказанию первой помощи.
5	Основы краеведения	22	5	0	17	беседа, фотоотчет
6.	Итоговая аттестация	6	4	0	2	тестирование,

						практическое занятие, участие в итоговом мероприятии
	Итого	120	47	18	55	

### 2.3. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Наименование темы	Объем часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Все го	В том числе				
				Теория	Практика			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		Введение. Знакомство с программой обучения.	8	8	0			
2	09.01.24	Турист - друг природы. Что такое «выживание»?	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
3	10.01.24	Безопасность в городе и домашней среде	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
	12.01.24	Выживание в лесу зимой и летом	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
	16.01.24	Правила поведения юных туристов. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий, походов выходного дня, экскурсий. Правила техники безопасности и поведение юных туристов в природной среде.	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
		Туристская подготовка	28	11	17			
	17.01.24	Роль туризма. История развития туризма. Польза и значение туризма (прогулок, экскурсий). Виды туризма, их особенности.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Устный опрос
	19.01.24	Классификация туристских маршрутов.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
	23.01.24	Личное, групповое и специальное туристское снаряжение.	2	1	1	Игровое занятие	Зал прак.занят.	Устный опрос,

		ряжение. Общие требования к снаряжению. Правильная укладка рюкзака.						практическое занятие
24.01.24		Использование походного снаряжения: обучение правильному использованию и уходу за походным снаряжением, таким как палатки, спальные мешки, рюкзаки, посуда и т.д.	2	1	1	Практическое занятие	Зал практ.з анят.	Устный опрос, практическое занятие
26.01.24		Основы безопасности: обучение участников основным правилам поведения в дикой природе, таким как избегание опасных животных и насекомых, предотвращение обезвоживания и контроль за питанием.	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Устный опрос, практическое занятие
30.01.24 31.01.24		Питание в туристском походе. Питьевой режим в походе, на экскурсии. Составление меню и раскладка продуктов.	4	2	2	Практическое занятие	Уч. кабинет	Устный опрос, практическое занятие
02.02.24 06.02.24		Способы приготовления пищи.	4	1	3	Практическое занятие	Прилегающая территория	Устный опрос, практическое занятие
07.02.24 09.02.24		Техника передвижения по маршруту. Преодоление естественных препятствий	4	1	3	Практическое занятие	Прилегающая территория	Игры, эстафеты
13.02.24 14.02.24		Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	4	1	3	Практическое занятие	Прилегающая территория	Игры, эстафеты
16.02.24		Физическая подготовка	2	0	2	Практическое занятие	Зал практ.з анят.	Игры, эстафеты
		Выживание в автономных условиях	44	16	28			
20.02.24		Выживание в лесу зимой и летом	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа
21.02.24		Физическая подготовка	2	0	2	Практическое занятие	Зал практ.з анят.	Игры, эстафеты

27.02.24	Виды туристских узлов и их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.	2	1	1	Практическое занятие, соревнование	Зал практ.занят.	Практическое занятие
28.02.24	Виды туристских узлов и их применение. Узлы для связывания веревок разного диаметра.	2	1	1	Практическое занятие, соревнование	Зал практ.занят.	Практическое занятие
01.03.24	Виды туристских узлов и их применение. Узлы для страховки и для привязывания веревок к опоре.	2	1	1	Практическое занятие, соревнование	Зал практ.занят.	Практическое занятие
05.03.24	Топография. Виды карт, условные знаки. Чтение карты. План местности.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Устный опрос
06.03.24	Азбука туристского ориентирования (виды ориентирования). Понятие горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование по местным признакам. Азимут.	2	1	1	Соревнование	Прилегающая территория	Практическое занятие
12.03.24 13.04.24	Строительство укрытия: обучение методам строительства временных укрытий из природных материалов (ветки, листья, снег и т.д.).	4	1	3	Практическое занятие	Прилегающая территория	Практическое занятие
15.03.24	Сбор и очистка воды: обучение методам сбора и очистки воды из различных источников (ручьи, реки, озера, снег, дождь).	2	0	2	Практическое занятие	Прилегающая территория	Практическое занятие
19.03.24	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1	Практическое занятие	Зал практ.занят.	Игры, эстафеты
20.03.24 22.03.24	Техника преодоления искусственных препятствий.	4	0	4	Практическое занятие	Зал практ.занят.	Прохождение контрольной дистанции в виде игры или эстафеты

02.04.24	Определение понятий «бивак», «привал». Виды туристских костров и их применение. Костровое оборудование.	2	1	1	Комбинированное занятие	Прилегающая территория	Беседа, устный опрос
03.04.24 05.04.24	Разжигание костра: обучение различным способам разжигания костра с использованием подручных средств и материалов.	4	0	4	Практическое занятие	Прилегающая территория	Практическое занятие
09.04.24	Компас, его устройство, работа с компасом. Ориентирование по компасу и плану.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа, устный опрос
10.04.24	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. Кабинет, прилегающая территория	Беседа, устный опрос
12.04.24	Условные знаки.	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа, устный опрос
16.04.24	Сигналы бедствия. Подача сигналов бедствия: обучение использованию различных способов подачи сигналов бедствия (звуковые, световые, радиосигналы).	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа, устный опрос
17.04.24 19.04.24	Туристские должности в группе.	4	2	2	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа, устный опрос
	Первая помощь	12	3	9			
23.04.24	Индивидуальная и групповая аптечка. Лекарственные растения.	2	1	1	Комбинированное занятие	Уч. кабинет	Беседа, устный опрос
24.04.24	Виды травм, ран, кровотечений. Пищевые отравления.	2	1	1	Практическое занятие	Уч. Кабинет	Практическое занятие по оказанию первой помощи.
26.04.24 03.05.24	Знакомство обучающихся с элементарными	4	1	3	Практическое занятие	Уч. Кабинет	Практическое занятие по

		приемами оказания первой помощи.						оказанию первой помощи.
	07.05.24	Наложение повязок. Способы транспортировки.	2	0	2	Практическое занятие	Уч. Кабинет	Практическое занятие по оказанию первой помощи.
	08.05.24	Физическая подготовка	2	0	2	Практическое занятие	Зал практ.занят.	Игры, эстафеты
		Основы краеведения	22	5	17			
	14.05.24	Обычаи и традиции народов края. История возникновения города Радужный.	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. Кабинет	Обсуждение
	15.05.24	Опасности в таежной местности в разное время года.	2	1	1	Комбинированное занятие	Прилегающая территория	Беседа
	17.05.24	Край, в котором я живу. История края. Географическое положение.	2	2	0	Комбинированное занятие	Уч. Кабинет	Беседа
	21.05.24	Природные особенности родного края. Животный и растительный мир.	2	0	2	Комбинированное занятие	Прилегающая территория	Беседа
	22.05.24	Отношение человека к природе. Особенности лесных насаждений в разное время года.	2	0	2	Комбинированное занятие	Прилегающая территория	Беседа
	24.05.24 28.05.24	Изучение флоры, фауны и водоемов вблизи центра детско-юношеского туризма	4	0	4	Практическое занятие	Прилегающая территория	Фотоотчет
	29.05.24 31.05.24 04.06.24 05.06.24	Практическое занятие. Поход выходного дня, наблюдение за природой и ее обитателями.	8	0	8	Практическое занятие	Прилегающая территория	Фотоотчет
		Итоговая аттестация	6	4	2			
	07.06.24 11.06.24	Обработка собранных материалов.	4	4	0	Практическое занятие	Уч. кабинет	Фотоотчет в виде альбома, реферата, фотоальбома или иных материалов.

	12.06.24	Демонстрация полученных знаний на практике	2	0	2	Практическое занятие	Прилегающая территория, зал практ.занят.	Участие в итоговом мероприятии
		Итого	120	47	73			

## 2.4. Общее содержание программы

### 1. Введение. Знакомство с программой обучения.

#### 1.1. Турист - друг природы. Что такое «выживание»?

**Теория:** «Выживание» - это процесс, при котором человек или группа людей, оказавшиеся в экстремальной или неблагоприятной ситуации, прилагают усилия для сохранения своей жизни, здоровья и работоспособности. Это может включать в себя обеспечение себя пищей, водой, укрытием, теплом, первой помощью и другими необходимыми ресурсами. Выживание также предполагает умение справляться со стрессом, принимать правильные решения и адаптироваться к новым условиям. В контексте туризма «выживание» может включать в себя навыки ориентирования на местности, знание основ безопасности в дикой природе, умение разводить огонь и строить укрытия из подручных средств.

Виды туризма и их особенности. Виды походов. Воспитательная роль туризма. Законы, правила, нормы и традиции туристов. Кодекс юного туриста.

**Практика:** закрепление материала в виде игры. Упражнения на определение вида туризма. Составление правил группы, игры на сплочение группы.

#### 1.2. Безопасность в городе и домашней среде.

**Теория:** Безопасность в городе включает в себя множество аспектов, таких как соблюдение правил дорожного движения, избегание опасных районов и ситуаций, использование безопасных маршрутов и транспорта, а также внимательное отношение к своим личным вещам и документам. В домашней среде безопасность связана с предотвращением краж, пожаров и других чрезвычайных ситуаций. Это также включает в себя обучение детей основам безопасности и умение правильно реагировать на различные ситуации.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Ознакомление обучающихся с содержанием курса, с техникой безопасности при проведении занятий, походов выходного дня, экскурсий.

**Практика:** беседа с обучающимися по пройденному материалу.

#### 1.3. Выживание в лесу зимой и летом.

**Теория:** Выживание в зимнем лесу зависит от множества факторов, включая одежду, снаряжение и навыки выживания. Важно иметь теплую

и водонепроницаемую одежду, а также достаточное количество еды и воды. Также необходимо уметь разводить огонь и строить укрытие из подручных материалов.

Выживание в летнем лесу также требует определенных навыков и знаний. Необходимо знать, какие растения и ягоды можно употреблять в пищу, а также как ориентироваться на местности. Также важно уметь оказывать первую помощь и знать, как действовать в случае нападения диких животных.

**Практика:** Для проведения практического занятия по выживанию в зимнем лесу необходимо выбрать подходящую площадку, где будут созданы условия, приближенные к реальным. Участники должны быть одеты в соответствующую одежду и обувь, иметь при себе необходимое снаряжение.

В летнем лесу можно провести занятие по ориентированию на местности, поиску источников воды и пищи, оказанию первой помощи при травмах и укусах насекомых. Также можно отработать навыки выживания при встрече с дикими животными.

**1.4. Правила поведения юных туристов. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий, походов выходного дня, экскурсий. Правила техники безопасности и поведение юных туристов в природной среде.**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Ознакомление обучающихся с содержанием курса, с техникой безопасности при проведении занятий, походов выходного дня, экскурсий.

Познакомиться с такими понятиями как «туризм», «поход». В ходе этого процесса повысить энергию и настроение, а также настроиться на командную работу.

**Практика:** беседа с обучающимися по пройденному материалу.

## **2. Туристская подготовка.**

**2.1. Роль туризма. История развития туризма. Польза и значение туризма (прогулок, экскурсий). Виды туризма, их особенности.**

**Теория:** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма и их особенности. История развития туризма в России и за рубежом. Виды походов. Воспитательная роль туризма. Законы, правила, нормы и традиции туристов. Кодекс юного туриста.

**Практика:** закрепление материала в виде игры. Упражнения на определение вида туризма. Составление правил группы, игры на сплочение группы.

### **2.2. Классификация туристских маршрутов.**

**Теория:** Основные принципы и требования туристских маршрутов и

их классификация (походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы).

**Практика:** обсуждение и составления маршрута для совершения похода выходного дня, определение цели и задач похода.

### **2.3. Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Общие требования к снаряжению. Правильная укладка рюкзака.**

**Теория:** Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении туриста, правила его использования и уход за ним. Виды специального снаряжения, правила использования. Техника безопасности при работе со специальным туристским снаряжением. Выработка навыков пользования снаряжением, умение работать в команде, развитие творческой и познавательной активности. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение.

**Практика:** Работа со специальным снаряжением (обращаем внимание на правильность выполнения приёмов). Командная работа на время: собрать в рюкзак предложенные предметы (коврик, спальный мешок...). Сбор палатки.

### **2.4. Использование походного снаряжения: обучение правильному использованию и уходу за походным снаряжением, таким как палатки, спальные мешки, рюкзаки, посуда и т.д.**

**Теория:** Походное снаряжение - это набор предметов, которые необходимы для комфортного путешествия и проживания в условиях дикой природы. К такому снаряжению относятся палатки, спальники, рюкзаки, туристические коврики, посуда для приготовления пищи и другие предметы.

При выборе походного снаряжения следует учитывать такие факторы, как продолжительность и сложность маршрута, количество участников похода, погодные условия и другие факторы. Также важно правильно подобрать размер и вес снаряжения, чтобы оно было удобным и не создавало лишней нагрузки.

Уход за походным снаряжением включает в себя регулярную чистку, сушку и хранение предметов. После использования необходимо очистить снаряжение от грязи, пыли и других загрязнений, а затем высушить его. Рюкзаки и палатки следует хранить в сухом месте, защищенном от прямых солнечных лучей и высокой влажности.

Правильное использование походного снаряжения поможет сделать путешествие более комфортным и безопасным. Например, неправильно установленная палатка может привести к ее падению во время сильного ветра или дождя, а неправильно подобранный спальник - к переохлаждению и простуде. Поэтому важно знать и соблюдать правила использования походного снаряжения.

**Практика:** для проведения практического занятия по ремонту туристского снаряжения необходимо подготовить необходимое оборудование и

материалы, такие как инструменты для ремонта, запасные части, клей, нитки и иголки. Участники занятия должны быть разделены на группы, каждая из которых получит свое задание по ремонту определенного вида снаряжения. Занятие может включать в себя ремонт палаток, спальных мешков, рюкзаков, туристических ковриков и другой экипировки. После выполнения задания участники должны представить результаты своей работы и объяснить, как они выполнили ремонт.

## **2.5. Основы безопасности: основные правилам поведения в дикой природе, такие как встреча с дикими животными и насекомыми, предотвращение обезвоживания и контроль за питанием.**

*Теория:* Знайте своего врага: Изучите виды животных и насекомых, которые могут представлять опасность в данной местности, и узнайте, какие меры предосторожности следует принимать.

Избегайте контакта: Если возможно, старайтесь держаться подальше от диких животных и мест обитания опасных насекомых.

Будьте начеку: Постоянно наблюдайте за своим окружением и принимайте меры предосторожности при обнаружении признаков животных или насекомых.

Не провоцируйте: Не приближайтесь к диким животным, не делайте резких движений и не пытайтесь их поймать.

Используйте репелленты: Используйте репелленты от насекомых, чтобы защитить себя от укусов и других опасностей.

Одевайтесь соответственно: Носите одежду с длинными рукавами и брюки, чтобы предотвратить укусы насекомых и царапины от растений.

Берите с собой аптечку: Возьмите с собой аптечку, содержащую средства первой помощи, такие как антисептик, противоядие от укусов насекомых и перевязочные материалы.

Следите за питанием: Убедитесь, что вы пьете достаточно воды и едите здоровую пищу, чтобы поддерживать уровень энергии и предотвратить обезвоживание.

*Практика:* Беседа на тему: «Умение распознать возможные опасности в походе».

## **2.6. Питание в туристском походе. Питьевой режим в походе, на экскурсии. Составление меню и раскладка продуктов.**

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших походов. Организация приготовления пищи в походе, костровое и бивачное снаряжение. Значение правильного питания в походе. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях. Питьевой режим туриста. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Продуктовая раскладка. Упа-

ковка и хранение продуктов. Должностные обязанности завпита и дежурных. Правила безопасности при варке пищи на костре.

**Практика:** определение способа правильной упаковки продуктов, составление меню и списка продуктов для однодневного похода.

### **2.7. Способы приготовления пищи.**

**Теория:** К основным способам приготовления пищи относятся: отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару, жарка, копчение, приготовление в микроволновой печи, соление, консервирование и соление. Обладая нужными знаниями, вы сможете воссоздать в походных условиях большинство способов приготовления еды, которыми вы пользуетесь у себя на кухне.

**Практика:** приготовление пищи на костре.

### **2.8. Техника передвижения по маршруту. Преодоления естественных препятствий.**

**Теория:** Техника передвижения по маршруту включает в себя различные виды ходьбы и бега, в зависимости от рельефа местности и условий. Преодоление естественных препятствий может включать в себя преодоление оврагов, ручьев, холмов, а также различных форм рельефа, таких как скалы, ледники и т.д. Для этого могут использоваться различные методы и приспособления, такие как веревки, карабины, ледорубы и т.д.

**Практика:** практическое занятие на местности. определение способа преодоления препятствия в зависимости от вида препятствий. Отработка техники преодоления препятствий. Организация переправы.

### **2.9. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях.**

**Теория:** Разбивка лагеря включает в себя выбор места для стоянки, установку палаток, разведение костра и приготовление пищи. В экстремальных условиях необходимо учитывать факторы, такие как температура, влажность и наличие опасных животных или насекомых. Разбивка лагеря в экстремальных условиях требует особых навыков и знаний, таких как умение выбирать безопасное место для стоянки, быстро устанавливать лагерь и обеспечивать его защиту от возможных опасностей. Также необходимо знать, как правильно использовать снаряжение и оборудование в таких условиях.

**Практика:** практическое занятие на местности, установка палатки при разных погодных условиях.

### **2.10. Физическая подготовка.**

**Теория:** Физическая подготовка - это процесс развития физических качеств человека, таких как сила, выносливость, гибкость и скорость. Она включает в себя упражнения на развитие этих качеств, а также тренировки, направленные на улучшение общей физической формы. Физическая подготовка может быть как общей, так и специализированной, то есть направленной на развитие определенных навыков или способностей.

**Практика:** проведение занятий по ОФП, игры, эстафеты.

## **3. Выживание в автономных условиях**

### **3.1. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера.**

*Теория:* Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера зависит от многих факторов, таких как тип чрезвычайной ситуации, местоположение и время года. Например: смерчи, ураганы, штормы, сильный снегопад и оледенение, гроза, лесные пожары, землетрясения и извержение вулканов, засуха и т.п. Важно знать, как вести себя в здании и на открытой местности, необходимо знать, как строить временное убежище и как искать помощь, как защитить себя от огня и как найти безопасное место. В любом случае, важно сохранять спокойствие и следовать инструкциям специалистов.

*Практика:* тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения)

### **3.2. Физическая подготовка.**

*Практика:* проведение занятий по ОФП, игры, эстафеты

### **3.3. Виды туристских узлов и их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.**

*Теория:* для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т.д.) в путешествиях, особенно горных, применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению. Основные туристские узлы их название и использование, маркировка веревки для транспортировки.

*Практика:* освоение техники вязания узлов по их назначению (прямой, встречный, грейпвайн, ткацкий).

### **3.4. Виды туристских узлов и их применение. Узлы для связывания веревок разного диаметра.**

*Теория:* Основные туристские узлы для связывания веревок разного диаметра, их название и использование.

*Практика:* освоение техники вязания узлов по их назначению (академический, брамшкотовый).

### **3.5. Виды туристских узлов и их применение. Узлы для страховки и для привязывания веревок к опоре.**

*Теория:* Виды узлов, применяемые для закрепления веревки на рельефе или для обвязки человека (если отсутствует страховочная система), как для присоединения непосредственно к опоре, так и через карабин.

*Практика:* освоение техники вязания узлов по их назначению (простой проводник, восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, булинь, стремя).

### **3.6. Топография. Виды карт, условные знаки. Чтение карты. План местности.**

*Теория:* Виды карт, масштаб и виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрута и для ориентирования в пути.

**Практика:** работа с картами различного масштаба. Описание местности по топографической карте.

**Теория:** Изучение топографических знаков по группам. Правила чтения карт. Масштаб карт. Легенда карты. Условные знаки.

**Практика:** Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков.

**3.7. Азбука туристского ориентирования (виды ориентирования). Понятие горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование по местным признакам. Азимут.**

**Теория:** Ориентирование по компасу возможно как с помощью карты, так и без нее. Но чаще всего карты под рукой нет и в этом случае необходимо владеть видами туристского ориентирования. Горизонт – это воображаемая линия соприкосновения неба с землей или поверхностью воды. Горизонтом называют все, что видно вокруг, то есть это видимая поверхность земли вокруг нас. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным признакам; по туристской маркировке. Работа с цифровыми сервисами.

**Практика:** Упражнения на определение сторон горизонта, ориентирование по местным признакам. Определение азимута на предмет. Упражнение на глазомерную съемку азимутов. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сопоставление карты с местностью, определение сторон горизонта.

**Теория:** В походе, на соревнованиях возможны экстремальные ситуации. Одна из них – **потеря ориентировки**, которая может усугубиться потерей компаса, карты.

В такой ситуации надо искать какие-то постоянные, верные признаки направления на север (как направления принятого за  $0^\circ$  градусов). После того, как будет определено направление на север, можно будет определить направление, в котором предпринимается попытка выхода к населенному пункту и выдерживать это направление во время движения.

**Практика:** определить стороны горизонта можно по небесным светилам: Солнцу, Луне, звездам. Самый простой способ определения направления на север представляется днем в безоблачную погоду. Азимутальное ориентирование.

**3.8. Строительство укрытия: обучение методам строительства временных укрытий из природных материалов (ветки, листья, снег и т.д.).**

**Теория:** Строительство укрытия - это важный навык для выживания в дикой природе. Существует несколько способов создания укрытия, и выбор метода зависит от доступных материалов и погодных условий. Например, в теплое время года можно построить укрытие из веток и листьев, а зимой -

из снега. Также можно использовать естественные укрытия, такие как пещеры или деревья. Главное - выбрать место, которое защищено от ветра и осадков, и обеспечить доступ к воде и пище.

*Практика:* практическое занятие на местности, сооружение укрытия.

### **3.9. Сбор и очистка воды: обучение методам сбора и очистки воды из различных источников (ручьи, реки, озера, снег, дождь).**

*Теория:* Очистка воды в природных условиях может быть необходима, если вы находитесь в местности, где нет доступа к чистой воде. Есть несколько способов очистки воды, но наиболее распространенным является фильтрация. Для фильтрации воды можно использовать специальные фильтры или просто отфильтровать воду через ткань. Также можно добавить в воду йод или марганцовку, чтобы убить бактерии. Однако, перед тем как употреблять такую воду, необходимо прокипятить ее.

*Практика:* практическое занятие, разные способы сбора и очистки воды.

### **3.10. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

*Теория:* Соблюдение правила «Чистота – залог здоровья». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов; личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Режим дня. Правильное питание. Влияние физических упражнений на здоровье. Особенности работы организма в режиме повышенных нагрузок.

*Практика:* составление режима дня, направленных на поддержание здорового образа жизни. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты.

### **3.11. Техника преодоления искусственных препятствий.**

*Теория:* Техника преодоления искусственных препятствий включает в себя умение преодолевать различные типы препятствий, такие как заборы, стены, лестницы и другие объекты. Для этого используются различные методы и техники, такие как прыжки, подтягивания, использование специальных приспособлений и т.д. Важно учитывать особенности каждого препятствия и выбирать наиболее подходящий метод его преодоления.

*Практика:* определение способа преодоления препятствия в зависимости от вида препятствий. Отработка техники преодоления препятствий. Организация переправы. Работа в спортивном зале или на местности.

### **3.12. Определение понятий «бивак», «привал». Виды туристских костров и их применение. Костровое оборудование.**

*Теория:* что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту выбора привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство

хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от различных условий. Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака.

**Практика:** Выбор места для бивака, для забора воды и умывания. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

**Теория:** Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке. Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер.

**Практика:** работа с костровым оборудованием, подготовка места для разведения костра.

### **3.13. Разжигание костра: обучение различным способам разжигания костра с использованием подручных средств и материалов.**

**Практика:** отработка навыков разведения костра разными способами и разных видов костра.

### **3.14. Компас, его устройство, работа с компасом. Ориентирование по компасу и плану.**

**Теория:** Компас, типы компасов, устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентирование плана местности и компаса. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой.

**Практика:** определение сторон света по компасу с применением плана местности и карты. Ориентирование плана местности и карты по компасу. Ориентирование по местным признакам.

**Теория:** Работа с картой и компасом, определение по плану местности своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, определение сторон горизонта по растениям, по рельефу, следам, действия в случае потери ориентирования.

**Практика:** определение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу.

### **3.15. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности.**

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте курвиметром, обычной ниткой. Средний шаг, от чего зависит его величина, как измерить средний шаг.

**Практика:** измерение своего среднего шага. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение расстояний на местности.

### **3.16. Условные знаки.**

**Теория:** Способы изображения на рисунках, схемах, планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие

условные знаки. Знакомство с изображением местности (школьного двора, парка, леса и т. д.).

**Практика.** Зарисовка топографических знаков (10—20 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

### **3.17. Сигналы бедствия.**

**Теория:** Основные способы подачи сигналов бедствия, знаки международной кодовой таблицы сигналов. Обучение выкладыванию сигнальных костров, выкладыванию на земле знаков международной кодовой таблицы сигналов. Начальные сведения о подаче радиосигнала: необходимо иметь аварийный радиопередатчик, знать основы пользования данным прибором и азбуку Морзе. Радиосигнал бедствия (SOS): три точки - короткая пауза - три тире – короткая пауза - три точки.

**Практика:** В дневнике безопасности записать международные сигналы бедствия и их значения.

### **3.18. Туристские должности в группе.**

**Теория:** на этапе распределения обязанностей формируется организационная структура группы, последовательность работы и отдыха. Кроме постоянных туристских должностей (работают на протяжении всего цикла) существуют и временные: дежурный командир, дежурный штурман, дежурные по кухне, дежурный фотограф, дежурные по палаткам и т.д. Распределение обязанностей между участниками и их работу по этим обязанностям можно рассматривать как важный инструмент группы.

**Практика:** распределение должностей в соответствии с личными качествами обучающегося, определение постоянных и временных должностей в походе.

## **4. Первая помощь.**

### **4.1. Индивидуальная и групповая аптечка. Лекарственные растения.**

**Теория:** Составление аптечки, хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки.

**Практика:** формирование походной аптечки.

### **4.2. Виды травм, ран, кровотечений. Пищевые отравления.**

**Теория:** Травмы, порезы, ушибы и растяжения. Переломы и их виды. Правила оказания первой помощи. Бинты и перевязочный материал. Виды повязок. Правильность наложения повязок и шин.

**Практика:** Порядок действий при оказании первой помощи при травмах, переломах. Наложение шин, давящих повязок. Транспортировка пострадавшего. Изготовление фиксирующей повязки из подручных материалов. Решение тестовых заданий.

### **4.3. Знакомство обучающихся с элементарными приемами оказания первой помощи.**

**Теория:** Оказание первой помощи при различных заболеваниях и

травмах. Характеристика травм, необходимая помощь. Способы оказания первой помощи, приемы транспортировки условного пострадавшего. Походная аптечка (личная и групповая). Состав походной аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Природные лекарственные средства.

**Практика:** отработка навыков бинтования, транспортировки условного пострадавшего. Составление перечня походной аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### **4.4. Наложение повязок. Способы транспортировки.**

**Теория:** Знакомство с материалами для обработки ран и наложения повязок. Изучение правил обработки ран и наложения повязок. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах.

**Практика:** изготовление средств для транспортировки пострадавшего с помощью простых и специальных транспортировочных средств.

#### **4.5. Физическая подготовка.**

**Практика:** проведение занятий по ОФП, игры, эстафеты.

### **5. Основы краеведения.**

#### **5.1. Обычаи и традиции народов края. История возникновения города Радужный.**

**Теория:** История города Радужный. Сведения о прошлом города. Памятники истории и культуры. Знакомство с картой города. Изучение обычаев и традиций народов ханты и манси. Особенности культуры, священные животные, традиционные жилища, быт народов севера, сбор материалов по истории города.

**Практика.** Проведение краеведческой викторины. Прогулки и экскурсии, посещение музея.

#### **5.2. Опасности в таежной местности в разное время года.**

**Теория:** В таежной местности существует множество опасностей, которые могут подстергать человека в любое время года. Зимой это могут быть сильные морозы, метели и снегопады, которые могут привести к обморожениям и переохлаждению. Летом же в тайге могут быть пожары, наводнения и другие стихийные бедствия, которые также могут представлять угрозу для жизни и здоровья человека. Кроме того, в тайге обитают различные дикие животные, которые могут быть опасны для человека. Поэтому при посещении таежной местности необходимо соблюдать меры предосторожности и быть готовым к любым неожиданностям.

**Практика:** выход в лес, изучение местности.

#### **5.3. Край, в котором я живу. История края. Географическое положение.**

**Теория:** Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края.

**Практика.** Проведение краеведческой викторины. Прогулки и экскурсии, посещение музея.

#### **5.4. Природные особенности родного края. Животный и растительный мир. Правила поведения при встрече с дикими животными.**

*Теория:* Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения, животные и полезные ископаемые своей местности в разные времена года. Приборы для наблюдения за погодой. Встреча с дикими животными может обернуться трагедией именно из-за незнания правил поведения с ними. Порядок действий при встрече с дикими животными.

*Практика.* Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, зарисовка отпечатков следов различных животных и птиц, фотоотчет и пр.)

#### **5.5. Отношение человека к природе. Особенности лесных насаждений в разное время года.**

*Теория:* Природоохранная деятельность туриста. Бережное отношение к окружающей среде и рациональное использование природных ресурсов. Красная книга Югры.

*Практика:* выход в лес, сбор дикоросов.

#### **5.6. Изучение флоры, фауны и водоемов в близи центра детско-юношеского туризма.**

*Практика:* наблюдение за природой и ее обитателями, сбор фотоматериала для дальнейшей работы.

#### **5.7. Практическое занятие. Поход выходного дня, наблюдение за природой и ее обитателями**

*Практика:* выход с обучающимися в поход для отработки полученных знаний, наблюдение за изменениями в природе, отработка навыков разведения костра, приготовления пищи, преодоления препятствий.

### **6. Итоговая аттестация.**

#### **6.1. Обработка собранных материалов.**

*Теория:* Подведение итогов похода выходного дня. Обсуждение проведенного похода (все плюсы и минусы проделанной работы).

*Практика:* оформление проведенного похода в виде фотоотчета, презентации, сообщения и т.п.

#### **6.2. Участие в итоговом мероприятии, демонстрация полученных во время обучения навыков и умений.**

*Практика:* Участие в итоговом мероприятии, демонстрация полученных во время обучения навыков и умений.

### **Ш. Система текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### **3.1. Формы и порядок проведения аттестации учащихся**

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков и осуществляется педагогом по каждой изученной теме или разделу. Содержание материала контроля определяется на основании содержания программного материала.

Формы текущего контроля определены с учетом направленности программы, контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

Программа предусматривает следующие формы текущего контроля: опросы, тестирование, конкурс, практическая работа, дневник наблюдений, отчет по походу, слет, соревнование, викторина.

Промежуточный контроль, проводимый в середине реализации программы, помогает отслеживать динамику развития обучающегося. Проводится в виде соревнований, тестирования по пройденным темам, выполнения практических заданий.

Итоговая аттестация (итогового контроля) проводится по итогам изучения программы, с целью проверки теоретических знаний и практических умений и навыков, компетенций. Формы итоговой аттестации: соревнование, выполнение практических заданий, тестирование, защита исследовательских работ, проектов и др.

#### **3.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы соотнесены с задачами и содержанием программы.

*Предметные (образовательные):*

- Формирование у обучающихся основы культуры здорового и безопасного образа жизни,
- привитие навыков поведения в природной среде, готовность к самостоятельным действиям в чрезвычайных ситуациях.
- обучение навыкам работы с личным, групповым и специальным туристским снаряжением, правилами ухода за ними;
- ознакомление с природными особенностями родного края;
- формирование навыков преодоления искусственных препятствий;

*Метапредметные (развивающие):*

- повышение дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, экологической культуры обучающихся;
- расширение чувства патриотизма, гражданственности;
- развитие бережного отношения к окружающему миру;

- формирование умения работать в коллективе, эффективное распределение обязанностей;
- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;

*Личностные (воспитательные):*

- повышение творческой активности в процессе освоения краеведческого материала, воспитание чувства патриотизма, гражданственности;
- развитие 4к-компетенции (коммуникация, креативность, командная работа, критическое мышление);
- развитие личностной и социальной активности обучающихся, привитие потребности ведения здорового образа жизни;
- создание условий для успешной командной работы в образовательных целях;
- повышение трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей.

### **3.3. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Форма оценивания образовательных результатов, обучающихся: без отметочная.

Формой и способами проведения контроля и определения результатов освоения содержания программы в виде соревнований, прохождения теста, защитой итоговой работы.

Материалы для оценивания (тесты, положения о проведении соревнований и т.д.) разрабатываются педагогом дополнительного образования непосредственно перед проведением контроля с учетом уровня обученности, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (Приложение 2).

Степенью выраженности оцениваемого результата являются высокий, средний либо неудовлетворительный уровень освоения программы. Видом оценочной системы является балльная система где 100 баллов - это 100% результат степени освоения программы.

0 - 49 баллов (0-49%) – программы не освоена;

50 - 79 баллов (50-80%) – средний уровень освоения программы;

80 - 100 баллов (80-100%) – высокий уровень освоения программы.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) осуществляется на последнем занятии изучения программы в форме презентации и защиты итоговых работ, согласно критериям защиты (Приложение 3).

Результаты фиксируются по баллам: максимальный (3 баллов), средний (2 балла), минимальный (1 балл).

Оценочные задания необходимо проектировать таким образом, чтобы результат их выполнения, сложившийся наличный уровень развития и об-

разования участника сравнивался с его же предшествующим уровнем. Сравнения с результатами решений других участников программы, работающих на иных уровнях сложности, как правило, следует избегать. В этом смысле, различные оценочные процедуры, которые позволяют определить либо динамику соревнующихся групп, либо выполнить конкурсную оценку достижений участников на основании индивидуального зачета проводятся отдельно.

В ходе конкурсных и соревновательных процедур рекомендуется проводить публичную оценку тех или иных достижений, уровней развитости ребенка лишь в рамках заданных номинаций, границы которых укладываются в зону ближайшего развития участника.

### **3.4. Форма документа фиксации образовательных результатов**

Результаты промежуточной аттестации фиксируются, согласно Положению «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся АУ ДО «Мастерская талантов «Сибириус», в документе «Протокол результатов аттестации учащихся» (Приложение).

### **3.5. Форма документа об обучении**

Учащимся, освоившим дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшим промежуточную аттестацию (итоговый контроль), по запросу родителей (законных представителей) выдается документ (свидетельство о прохождении обучения по Программе) установленного образца (возможен в электронном варианте).

## **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Кадровое обеспечение программы**

Обучение осуществляется высококвалифицированными педагогами дополнительного образования, имеющими опыт обучения детей по программам дополнительного образования.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования, работающего по данной программе:

– высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;

– высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессиональ-

ного образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»;

– к квалификационной категории по должности «педагог дополнительного образования» требований нет. По программе могут работать педагоги дополнительного образования высшей или первой квалификационной категории или педагоги, не имеющие квалификационной категории.

#### 4.2. Методическое обеспечение программы

В образовательном процессе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод проблемного изложения (постановка проблемы и решение ее самостоятельно или группой);
- проектно-исследовательский;
- наглядный;
- демонстрация плакатов, схем, таблиц;
- использование технических средств;
- практический;
- практические задания и т.д.

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания программы, степени сложности материала, типа учебного занятия.

Обучение по программе предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- сборники, методические, учебные пособия;
- экранные видео лекции, видеоисточники, документальные адаптированные видеоматериалы.

Дидактическое обеспечение программы представлено таблицами, плакатами, раздаточным материалом, обучающими карточками, презентациями необходимых для обучения и представления, конспектами занятий.

#### 4.3. Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия	Помещения для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования
Перечень оборудования учебного помещения, кабинета, мебель	Учебный кабинет № 221 Туризм (кабинет № 25, согласно Техническому паспорту на здание)  Стол преподавателя – 1 шт. Кресло – 1 шт. Компьютер персональный - 1 шт. Монитор - 1 шт. Проектор – 1 шт. Экран с электроприводом – 1 шт.

	Столы ученические – 6 шт. Стулья ученические – 11 шт. Доска пробковая - 1 шт. Карта географическая – 1 шт. Стеллажи д/хранения – 3 шт.
	Зал практических занятий (помещение №1 - зал практических занятий, согласно Техническому паспорту на здание)  Тренажёры туристские: «Крутонаклонная навесная переправа вверх» - 1 шт. «Вертикальный спуск-подъём» - 1 шт. «Навесная переправа» - 1 шт. «Бревно маятником» - 1 шт. «Параллельные перила» - 1 шт. Шведская стенка - 3 шт. Мат гимнастический - 5 шт. Мат для соскоков - 10 шт.

## V. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Для педагога:

1. Ветитнев А.М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: Учебник для СПО / А.М. Ветитнев, В.В. Коваленко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019.
2. Вострокнутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 196 с. — (Высшее образование).
3. Востоков И.Е., Панов С.Н. «Русский турист» Нормативные акты по спортивно- оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.
4. Долженко, Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование).
5. Л. И. Дежурный, Ю.С. Шойгу, С.А. Гуменюк, Г.В. Неудахин. – М/ Первая помощь : Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018. 68 с.
6. Джон «Лофти» Уайзман Выживание везде и всегда. Изд. Москва, АСТ, 2021-672 с
7. Ильин А. Школа выживани в природных условиях. Москва «Эксмо-пресс», 2001 г.
8. Куприна, Л. Е. Туристская картография : учебное пособие для вузов / Л. Е. Куприна. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 251 с. — (Высшее образование).

9. Г. М. Суворова [и др.] ; Технология и организация сопровождения туристов. Обеспечение безопасности : учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Профессиональное образование).

10. Тимошин Т. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ-Астрель

11. Уайзман Джон. Выживание везде и всегда / Джон Уайзман; пер. с англ. Ю. Сулова. - Москва : Издательство АСТ, 2021. - 672 с.: ил.

12.

#### **Для учащихся:**

1. Константинов Ю. С., Персин А.И. Туриста и краеведа: учеб. метод. Пособие / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С.

Константинова – М.: ООО «Буки-Веди», 2018. с. 224.

2. Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Смирнов Д.В. Международная научно- практическая конференция, посвященная 100-летию государственной системы детско-юношеского туризма: сборник научных статей / сост. Ю.С. Константинов, И.В. Дрогов, Д.В. Смирнов / под общ. редакцией доктора пед. наук Ю.С. Константинова. – М.: МОО МАДЮТК, 2018. – с. 167.

3. Константинов Ю.С., Персин А.И., Словарь юного туриста и краеведа. – Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2018. – с.223.

#### **Список художественной литературы:**

1. Андрианова Наталья – «Россия для детей»;
2. Джонатан Свифт – «Путешествие Гулливера»;
3. Жюль Верн – «Воскруг света за 80 дней»;
4. Крузенштерн Иван – «Первое российское плавание вокруг света»;
5. Нескрасов Андрей – «Приключения капитана Врунгеля»;
6. Роберт Льюис Стивенсон – «Остров сокровищ».

#### **Использование электронных ресурсов:**

1. <http://issledovatel-researcher.ru/> (Дата обращения: 08.11.2023).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=7CSzMUxGoIs&t=245s> (Дата обращения: 08.11.2023)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=7K3yQXvn4rg> (Дата обращения: 08.11.2023)
4. [https://www.youtube.com/watch?v=kMYYiJ\\_0CHY](https://www.youtube.com/watch?v=kMYYiJ_0CHY) (Дата обращения: 08.11.2023)
5. <https://sport.wikireading.ru/18580> (Дата обращения: 08.11.2023)

**Протокол результатов  
промежуточной аттестации учащихся**

Название квантума \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной обще-  
развивающей программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Количество детей \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации**

<b>№</b>	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Форма проведения ат- тестации</b>	<b>Уро- вень</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Промежуточный контроль.**

**Пример теста.**

1. *Краеведение изучает... (1 балл)*
  - А) субъект Российской Федерации;
  - Б) историю любой охраняемой местности;
  - В) культурно-исторические и природные особенности какой-либо местности.**
2. *Какой русский государь придавал большое значение народному краеведению? (1 балл)*
  - А) Алексей Михайлович;
  - Б) Петр I;**
  - В) Екатерина II.
3. *Как называется административный центр Ханты-Мансийского автономного округа – Югры? (1 балл)*
  - А) Ханты-Мансийск;**
  - Б) Сургут;
  - В) Нижневартовск.
4. *Как называется птица, изображенная на гербе города Радужный? (1 балл)*
  - А) орел;
  - Б) куропатка;
  - В) глухарь;**
  - Г) ворон.
5. *Какое полезное ископаемое образуется на болоте? (1 балл)*
  - А) песок;
  - Б) торф;**
  - В) глина.
6. *Что из перечисленного не относится к личному снаряжению туриста? (1 балл)*
  - А) кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
  - Б) палатка;**
  - В) спальный мешок.
7. *Какой вид масштаба записывают 1:100, 1:500, 1:1000? (1 балл)*
  - А) численный масштаб;**
  - Б) линейный масштаб;
  - В) именованный масштаб.
8. *Если встать лицом к северу, то за спиной будет Юг, а слева? (1 балл)*
  - А) Северо-Восток;
  - Б) Восток;
  - В) Запад.**
9. *Самое большое нарушение дисциплины в походе... (1 балл)*

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приему пищи;
- В) самовольные действия туристов.**

10. Какой материал может быть использован в качестве шины? (1 балл)

- А) бинт, вата;
- Б) любая ткань;
- В) кусок доски, жердь.**

## Этапы, упражнения для проведения соревнований, эстафет

### 1. «Переправа через болото»

Соревнования в переходе через условное болото не только вырабатывают у детей такие физические качества, как ловкость, чувство баланса, гибкость, но и дадут им начальное представление и некоторый навык в технике прохождения и тактике преодоления заболоченной местности.

Может проводиться как личное, так и командное первенство.

Участники делятся на команды по 3–5 человек. Их задача – быстро пройти «заболоченный» участок шириной 10–15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь ногами поверхности «болота».

7–10 «кочек», образующих слегка зигзагообразную «тропу через болото», расположены одна от другой на разных расстояниях около 100–150 см. На полу, на асфальте их можно просто начертить мелом, а на лугу их надо обозначить яркими кольцами, связанными из веревок, или изготовить в виде квадратов из фанеры, которые прибиваются к грунту каждый одним длинным гвоздем (шпилькой со шляпкой). Размер каждой «кочки» – 30–40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами.

Команды стартуют по очереди, по жребию, по сигналу судьи «Марш!». Если сделать две-три «тропы через болото», то соревноваться могут одновременно несколько команд, что прибавит азарта. Порядок очередности движения членов каждой команды засекают по последнему участнику в момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит на «берег» – за линию границы «болота».

Правила:

1. Участники не должны наступать ногами на «болото», т.е. между «кочками». За каждое такое нарушение судья начисляет команде штрафные секунды.

2. Запрещается двум участникам одновременно находиться на одной «кочке». За нарушение – штраф.

В случае падения в «болото» предметов снаряжения, расплескивания воды из котелков или если погаснет свеча во время перехода по «тропе», команда также получает штраф.

### 2. «Ловкачи (переправа маятником)»

Игра тренирует ловкость, силу рук. Проводится в лесу, в парке. На ровном месте на толстый горизонтальный сук дерева, расположенный на высоте не менее 4–5 м, забрасывается прочная веревка. Концы ее связываются. На земле под веревкой двумя уложенными параллельно планками (цветными шнурами) обозначается дистанция переправы – «берега ручья».

Играют по очереди по одному человеку. Каждому необходимо, стоя на правом берегу у планки, уцепившись руками за веревку, сгруппировав-

шись, маятником перенести тело через ручей и опуститься за планкой (шнуром), обозначающей «левый берег».

Когда все участники выполнят задачу, можно отодвинуть границы «берегов» на 10–12 см дальше от плоскости каната – сделать «ручей» пошире и вновь начинать соревнования.

Правила:

1. За каждое касание телом «поверхности ручья» участник выбывает из игры, а за «намокание одежды» получает штрафное очко. Но по договоренности можно допускать выполнение упражнения с трех попыток, и только после трех неудач турист «тонет».

2. Победителем на «переправе» будет тот, кто ни разу «не намок» в «ручье».