

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДДЮТЭ»
«5» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДДЮТЭ»

 Муленок Т.В.

Подпись/Фамилия, инициалы

Приказ № 99

от «5» мая 2024 г.



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

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Лыченкова Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Киселевский городской округ, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы контроля	21
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25
• Приложение №1. Контрольно-оценочные материалы.....	25
• Глоссарий.....	31

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» туристско-краеведческой *направленности* и реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Кемеровской области.

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

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Кузбасса от 13 января 2023 г. № 102 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области - Кузбассе»;
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО «ДДЮТЭ»;
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДДЮТЭ».

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

Актуальность программы. Актуальность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья за рамками основного образования.

Программа «Школа выживания» удовлетворяет социальный заказ школьников города Киселёвска, так как позволяет подросткам овладеть основными навыками туристской подготовки, вести здоровый образ жизни. Необходимость разработки данной программы определена с одной стороны потребностями учащегося и его семьи в туристско-краеведческом образовании, а с другой стороны социальным заказом общества на формирование на формирование самостоятельной личности, обладающей крепким здоровьем.

Отличительная особенность. Содержание программы позволяет проявиться различным способностям учащихся, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

В рамках реализации данной программы образовательный процесс имеет большой воспитательный потенциал: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, формирует умение жить и работать в коллективе, самостоятельно принимать решения, нести за них индивидуальную ответственность. По итогам прохождения программы в летний период проводится многодневный учебно – тренировочный поход, в котором учащиеся на практике применяют знания, умения и навыки, полученные в течение учебного года.

Содержание занятий программы «Школа выживания» интегрирует образовательный материал по туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности с ведущими элементами «спортивного туризма». Таким образом, решается задача вовлечения современных школьников в разнообразные виды деятельности, мотивируя их к дальнейшим занятиям спортивным туризмом и ведению здорового образа жизни.

Данная программа – *модифицированная*. Разработана на основе «Сборника дополнительных общеобразовательных программ туристско–краеведческой направленности» под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. (г. Челябинск, 2016 г.).

Уровень освоения программы - *стартовый*.

Адресат программы: учащиеся 11 – 16 лет.

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

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

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка. *Минимальное количество групп для набора* – 1 учебная группа. Количество детей в одной группе от 7 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 144.

По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество – 6 часов в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем.

В *каникулярный период* занятия проходят в форме походов, соревнований, квестов и т.д.

Форма обучения – очная. В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях дополнительного образования.

Воспитание, обучение и развитие учащихся происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение детей и подростков элементарным

навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся для самоопределения учащихся.

Большое внимание при реализации программы уделяется формированию коммуникативной культуры подростков. При этом позиция в отношениях со сверстниками в большей степени зависит от психологической зрелости самого ребенка и имеющегося у него социального опыта. В этом смысле туристско-краеведческая деятельность имеет большой *воспитательный потенциал*. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умения жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Содержание программы включает в себя разнообразные виды деятельности: учебно–тренировочные сборы, походы, экскурсии, практические занятия на местности, работа со специальным туристским снаряжением. Таким образом, используемые при реализации программы практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытию личностного потенциала каждого участника объединения.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы «Школа выживания» рассматривается как эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков в процессе освоения основ туризма и мотивация к здоровому образу жизни. Туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения ребёнка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в туристском походе и на спортивных соревнованиях.

Задачи программы:
Образовательные:

- вырабатывать у учащихся устойчивые навыки самостоятельной работы, а также навыки разнообразной деятельности, необходимые при подготовке и проведении пешего туристского похода, соревнований;
- формировать у школьников способности правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее;

Развивающие:

- развивать у учащихся коллективно-творческое мышление, инициативу, самостоятельность, коммуникативные навыки;
- развивать у учащихся навыки ведения здорового и безопасного образа жизни;

Воспитательные:

- воспитывать у школьников бережное отношение к родному краю и умение правильно вести себя в природе.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. «Традиции МБУ ДО «ДЮТЭ». Значение туризма»	2	1	1	Викторина, сдача контрольных нормативов
	Раздел 1. Туристская подготовка	38	8	30	Практическая работа
1.1.	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	
1.2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	4	1	3	
1.3.	Укладка рюкзака, распределение веса рюкзака	4	1	3	
1.4.	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	4	1	3	
1.5.	Расчет питания в походе. Составление меню.	4	1	3	
1.6.	Способы поиска воды и пищи	6	1	5	
1.7.	Психологическая подготовка в походе	6	1	5	

1.8.	Виды костров. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях.	6	1	5	
Раздел 2. Первая помощь		10	5	5	Зачет
2.1.	Виды травм в походе	2	1	1	
2.2.	Гигиена, контроль самоконтроль в походе	2	1	1	
2.3.	Формирование медицинской аптечки по блокам.	2	1	1	
2.4.	Использование растительных средств в условиях выживания	2	1	1	
2.5.	Предупреждение и лечение заболеваний связанных со спецификой туризма	2	1	1	
Раздел 3. Выживание в экстремальных ситуациях		28	8	20	Практическая работа
3.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	4	1	3	
3.2.	Выживание в горах	4	1	3	
3.3.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	4	1	3	
3.4.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения	4	1	3	
3.5.	Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица	4	2	3	
3.6.	Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях	4	1	3	
3.7.	Психология выживания	4	1	3	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		32	4	28	Зачет
4.1.	Роль и значение специальной	2	1	1	

	физической подготовки				
4.2.	Лёгкая атлетика	10	1	9	
4.3.	Комплекс упражнений № 1 на развитие силы	10	1	9	
4.4.	Комплекс упражнения № 2 на развитие выносливости	10	1	9	
Раздел 5. Специальная техническая подготовка.		32	3	29	Практическая работа
5.1.	Туристские узлы.	10	1	9	
5.2.	Переправа через реку, овраг.	10	1	9	
5.3.	Преодоление лесной чащи, завала, переправа вброд.	10	1	9	
Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»		2	-	2	Сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
ИТОГО:		144	29	115	

Содержание программы

Вводное занятие. Традиции МБУ ДО «ДДЮТЭ». Значение туризма (2 часа).

Теория. Знакомство с традициями МБУ ДО «ДДЮТЭ». Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Практика. Просмотр и обсуждение видеофильма о туризме.

Форма контроля. Викторина «Туризм – это...». Сдача контрольных нормативов.

Раздел 1. Туристская подготовка (38 часов).

1.1. Личное и групповое снаряжение (4 ч.).

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

Практика. Практическая работа овладение навыками пользования групповым снаряжением.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (4 ч.).

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

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

1.3. Укладка рюкзака, распределение веса рюкзака (4 ч.).

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

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

1.4. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях (4 ч.).

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

Практика. Обустройство костровой зоны. Установка палатки. Заготовка и предохранение дров в походных условиях. Отработка навыков работы с пилой и топором.

1.5. Расчет питания в походе. Составление меню (4 ч.).

Теория. Значение режима питания в походе. Меню и калорийность дневного рациона в различных вариантах. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе. Нормы закладки продуктов. Витамины. Карманное питание.

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

1.6. Способы поиска воды и пищи (6 ч.).

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

Практика. Фильтрация воды различными способами.

1.7. Психологическая подготовка в походе (6 ч.).

Теория. Психологический климат в туристской группе. Конфликты в походе. Волевые качества туриста.

Практика. Игры на сплочение детского коллектива: «Крокодил», «Гусеница», «Удержи равновесие»

1.8. Виды костров. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях (6 ч.).

Теория. Виды костров: колодец, шалаш, таежный, нодья, полинезийский, звездный их назначение. Способы разведения костра. Техника безопасности при разведении костра. Способы добывания огня без спичек. Правила использования огнива.

Практика. Отработка навыков укладки костра. Разведение огня с помощью огнива.

Форма контроля: практическая работа.

Раздел 2. Первая помощь (10 часов).

2.1. Виды травм в походе (2 ч.).

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

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

2.2. Гигиена, контроль самоконтроль в походе (2 ч.).

Теория. Гигиена. Личная гигиена, значение водных процедур, основы закаливания.

Практика. Упражнение на отработку техники применения средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса, подбора одежды и обуви для тренировок и походов, ухода за ними.

2.3. Формирование медицинской аптечки по блокам (2 ч.).

Теория. Групповая аптечка первой помощи, особенности индивидуальной аптечки. Медицинские препараты и их хранение. Чехол для аптечки.

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

2.4. Использование растительных средств в условиях выживания (2 ч.).

Теория. Разновидность лекарственных растений Кемеровской области. Съедобные растения (малина, калина, черемша, кедр). Лекарственные растения для первой помощи в экстремальной ситуации.

Практика. Определение растений и грибов по гербариям, письменным материалам, на местности и их применение в походных условиях.

2.5. Предупреждение и лечение заболеваний, связанных со спецификой туризма (2 ч.).

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

Практика. Упражнения на отработку навыков сердечно – легочной реанимации (СЛР).

Форма контроля: зачет.

Раздел 3. Выживание в экстремальных ситуациях (28 часов).

3.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

(4 ч).

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде:

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

Практика. Игра «Кораблекрушение».

3.2. Выживание в горах (4 ч.).

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

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

3.3. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера (4 ч.).

Теория. Ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Действия населения в условиях стихийного бедствия.

Практика. Передвижение группы по обледенелому участку поймы реки. Эвакуация из здания при пожаре.

3.4. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения (4 ч.).

Теория. Алгоритм действий группы при потере ориентировки. Способы организации движения до более удобного места стоянки или к населённому пункту, транспортным магистралям. Правила отхода к прежней стоянке и ожидания помощи. Сигналы бедствия. Алгоритм действий при наличии тяжело-больного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

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

3.5. Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица (4 ч.).

Теория. Сигналы бедствия международной кодовой таблицы.

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

3.6. Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях (4 ч.).

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

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

3.7. Психология выживания (4 ч.).

Теория. Признаки стресса. Стресс и психические расстройства. Стрессовые реакции. Депрессия. Опасность обезвоживания организма. Как избежать паники.

Практика. Просмотр и обсуждение учебного фильма.

Форма контроля: практическая работа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (32 часов).

4.1. Роль и значение специальной физической подготовки (2 ч.).

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки туристов.

Практика. Составление режима дня, дневник тренировок.

4.2. Лёгкая атлетика (10 ч.).

Теория. Виды спорта в легкой атлетике: спортивная ходьба, многоборье, пробеги, кроссы и технические виды. Упражнения, направленные на развитие физических качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость) легкоатлета.

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

4.3. Комплекс упражнений № 1 на развитие силы (10 ч.).

Практика. Упражнения:

1. Ходьба.
2. Бег с подниманием бедра.
3. Бег прыжками в стороны.
4. Подскоки на Прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
5. Многократные прыжки через препятствия.
6. Различные выпрыгивания.
7. Прыжки через скакалку.
8. Поднимание бедра.
9. Приседание на одной ноге.
10. Приседание с партнером спина к спине.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
14. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед, одной и двух ногах.

4.4. Комплекс упражнения № 2 на развитие выносливости (10 ч.).

Практика. Упражнения:

1. Бег: 5 минут

2. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед. Дозировка: 2 по 15 раз.
3. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.
4. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.
6. Вис на перекладине, согнув руки.
7. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.
8. Игра «Из круга вышибала»
Форма контроля: зачет.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (32 часа).

5.1. Туристские узлы (02 ч.).

Теория. История наузистики. Методика вязки узлов. Техника вязания.

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

5.2. Переправа через реку, овраг (10 ч.).

Теория. Способы переправы первого участника с командной страховкой. Способы наведения перильной веревки и страхующей верёвки. Способы переправы через реку по навесной переправе. Командная страховка при переправе по навесной. Способы крепления перил к опоре. Правила транспортировки рюкзаков.

Практика. Наведение параллельных веревок командой, преодоление реки по верёвкам с командной страховкой. Организация страховки при переправе через реку.

5.3. Преодоление лесной чащи, завала, переправа вброд. (10 ч.).

Теория. Способы преодоления лесной чащи с густым подлеском. Способы передвижения группы с рюкзаками и самодельными носилками. Техника безопасности при работе с колющими и режущими инструментами.

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

Отработка навыков работы с пилой, топором.

Форма контроля: практическая работа.

Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (2 часа).

Практика. Преодоление туристской полосы препятствий.

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

1.4. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

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

умеют:

- транспортировать пострадавшего на волокушах по пересеченной местности;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- укладывать рюкзак;
- накладывать медицинские повязки: Дезо, Вельпо, (чепец), колосовидная, нисходящая, восходящая;
- разводить костер;
- устанавливать палатку;
- готовить пищу на костре;
- подавать сигналы бедствия с помощью подручных средств;
- составлять режим дня;
- вести дневник тренировок;
- вязать узлы.

владеют:

- знаниями по основам туризма;
- навыками планирования и подготовки похода выходного дня;
- туристско-бытовыми навыками;
- знаниями по тактике пешеходного туризма;
- приёмами завязывания туристских узлов;
- основами безопасности в природной среде;
- навыками медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказания первой помощи, действий в экстремальной ситуации;
- навыками правильно определять место бивака и разбить палаточный городок;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие

- Личностные качества:

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

- метапредметные компетенции:

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	144 ч.	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, практический, частично-поисковый.

Приемы обучения: наглядные (показ способов действий), практические (творческие упражнения, поисковые действия учащегося).

Методы и приёмы воспитания: метод убеждения (беседа, рассказ), приучения (выработка устойчивых привычек в поведении), метод примера (известные люди, совершившие подвиг).

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Педагогические технологии: развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии, проблемное обучение, игровые, квест-технологии, технология интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя основные этапы: организационный, проверочный, подготовительный, основной, контрольный, итоговый и рефлексивный.

В рамках программы «Школа выживания» организация *воспитательной работы* направлена на формирование мотивации учащихся на занятия туризмом и краеведением, интереса изучению азбуки туризма, животного и растительного мира родного края, воспитание бережного отношения к окружающему миру, любви к родному краю, что соответствует направлениям «Программы воспитания учреждения» (туристско-краеведческое): <https://drive.google.com/file/d/1E8bErXuVxe3pkRB7BxeYIMMRGISK0ksN/view?usp=sharing>

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
9.	Блоки и полиспаст	4 шт.
10.	Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
11.	Жумар	15 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15 шт.

13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Лыжи	15 пар.
15.	Лыжные палки	15 пар.
16.	Лыжные ботинки	15 пар.
17.	Мази лыжные	9 шт.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Хим.защитный костюм	5 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
23.	Спальники	17 шт.
24.	Палатки туристские походные	5 шт.
25.	Коврики	17 шт.
26.	Рюкзаки	17 шт.
27.	Топор походный	2 шт.
28.	Тент	2 шт.
29.	Ремонтный набор	1 шт.
30.	Противогазы	5 шт.
31.	Каски	17 шт.
32.	Боевая одежда пожарного	3 шт.
33.	Фонарь	17 шт.
34.	Радиа Motorola	3 шт.
35.	GPS навигатор	1 шт.
36.	Солнечная панель	1 шт.
37.	Палатка – шатер	1 шт.
38.	Носилки плащевые	1 шт.
40.	Стол складной	1 шт.
41.	Кухня – походная	1 шт.
42.	Сидушка Ижевск	17 шт.
43.	Горелка	2 шт.
44.	Огниво	1 шт.
45.	Манекен для СЛР	1 шт.
46.	Пила стальная	2 шт.
47.	Печь щепочница	2 шт.
48.	Лопата складная	1 шт.
49.	Спутниковый треккер	1 шт.
50.	Спортивный зал	1 шт.
51.	Учебный кабинет с мебелью	1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Учительский портал: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uchportal.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).

2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september> Дата обращения (20.05.2024г.).

3. Портал «Мой университет» / Факультет коррекционной педагогики: [Электронный ресурс]. URL: <http://moi-sat.ru> Дата обращения (20.01.2023г.).

4. Сеть творческих учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.it-n.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).

5. Сообщество взаимопомощи учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/load/33> Дата обращения (20.05.2024г.).

Кадровое обеспечение.

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

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у учащихся туристских знаний, умений, навыков здорового образа жизни и способностей правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее.

Диагностика и **контроль** результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме сдачи контрольных нормативов. По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

За время обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях, радикальных выходах.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Викторина «Туризм – это...», сдача контрольных нормативов.
<i>промежуточный</i>	Соревнование «Туристская полоса препятствий».
<i>тематический</i>	Практическая работа «Собери рюкзак», «Техника безопасности». Зачет «Узлы». Соревнования «В здоровом теле здоровый дух». Сдача контрольных нормативов.
<i>итоговый</i>	Сдача контрольных нормативов (приложение). Многодневный поход (вне сетки часов).

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

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии оценки результативности освоения программы:

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

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

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

2.5. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

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

2.6. Список литературы

Основная литература

- для педагога:

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ Турист, 2019. - 399 с.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. - 299 с.
3. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. - Таллинн: Ээсти рамат, 2019. – 300 с.
4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. - Ростов на Дону, 2019. – 219 с.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2019. – 399 с.
6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2019. – 179 с.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2019. – 499 с.
8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2019. – 279 с.
9. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. – 377 с.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.
11. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2019. – 239 с.

12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2018. – 300 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. – 359 с.
15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвещение, – 2018. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППККРО, 2018. – 325 с.

Интернет-ресурсы:

1. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная): [Электронный ресурс]. URL:<http://www.kuztur42.narod.ru/> Дата обращения (06.05.2024).
2. Изготовление носилок: [Электронный ресурс]. URL: http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Method_med_nosilki.pdf Дата обращения (25.05.2024).
3. Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Первая помощь»: [Электронный ресурс]. URL: http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Method_medicina.pdf Дата обращения (25.05.2024).

Для детей:

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2019. – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2019. – 300 с.
3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. – 275 с.
4. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
5. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ «Пресса», 2019. – 399 с.
6. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герин, 2019. – 399с.
7. Походная туристская игротка Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.
8. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2019. – 215 с.
9. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2020. – 300 с.
10. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2019. - 159 с.

11. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. - 368с.

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Викторина «Туризм – это...»

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

Форма проведение: викторина.

Содержание: учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 13-16 правильных ответов – высокий уровень; 8-12 правильных ответов - средний уровень; до 8 правильных ответов - низкий уровень.

Вопросы для викторины:

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

16. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

ВВОДНАЯ И ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Сдача контрольных нормативов

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

Физическая подготовка

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

Техническая подготовка

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

Протокол результатов

Группа _____ Программа _____

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

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, низкий)

Нормативы для подготовки к аттестации

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	высокий	средний	низкий
Вводная	1,0	1,10	1,30
Промежуточная	0,40	0,50	1
Итоговая	0,30	0,35	0,45

2. СКАКАЛКА за 30 сек

высокий	средний	низкий
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

высокий	средний	низкий
До 4,15 мин	До 5,30мин	От 5,30мин

девочки

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

4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	хороший	низкий
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15

Диагностика личностных результатов

Цель: выявление индивидуальных особенностей учащихся.

Форма проведения: наблюдение.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Терпение /выдержка (организационноволе-	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки-	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на ½	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

вое качество)	ки в течение определенного времени, преодолевать трудности	занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на 1/2 занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)		
Самоконтроль (организационно-волевое качество)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- низкий уровень (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - средний уровень (периодически контролирует себя сам); - высокий уровень (постоянно контролирует себя сам)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Интерес к занятиям в детском объединении (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается)	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа

		ребенком самостоятельно)		
Самооценка (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (завышенная оценка себя по результатам достижений); - средний уровень (заниженная оценка себя по результатам достижений); - высокий уровень (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1 2-3 4-5	Анкетирование
Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	- низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью родителей и педагога); - средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога) - высокий уро-	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

		вень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации)		
--	--	---	--	--

ГЛОССАРИЙ

Бивак – оборудованное место расположения людей на отдых (днёвку, ночёвку) в условиях естественной природной среды.

БЗ – безопасная зона.

Выносливость – это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления.

ВКС – верхняя командная страховка.

ВСВ – верхняя судейская веревка.

ВСС – верхняя судейская страховка.

Групповое снаряжение – палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

Дистанция — в спорте расстояние от старта до финиша.

ИС – исходная сторона.

КВ – контрольное время

Костровище – место, где когда-то горел костёр, а также место, специально предназначенное для разведения костра.

Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

Наузистика - это наука об узлах, их классификации, группах и способах вязки.

Огниво - Кусок камня или стали для высекания огня из кремня.

Палатка – временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения.

Пойма реки - часть речной долины, находящаяся выше русла и затопляемая в половодье или во время паводков.

Перелом – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.

Рюкзак – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.

Сель - разрушительный поток из смеси воды, грязи и камней, возникающий в бассейнах горных рек в результате ливневых дождей или таяния снегов.

Спальный мешок – предмет походного быта, предназначенный для отдыха и сна.

Спасательный конец Александрова — средство для оказания помощи утопающим. Представляет собой плавучий тонкий корабельный трос длиной около 30 м, с петлёй диаметром около 40 см и двумя поплавками яркого-оранжевого цвета.

Спасательная петля пожарного - это веревка, предназначенная для спасения людей, самоспасения и страховки пожарных и спасателей при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, а также при проведении тренировочных занятий.

Травма – повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека.

Туристский коврик – представляют собой покрытие, которое используется в качестве теплоизоляции между телом человека и землей.

Утилизация - повторное использование или возвращение в оборот отходов производства, мусора и т. п.

Фильтрация - просачивание, естественное процеживание жидкости через пористые вещества.

Экстремальная ситуация - это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию, как самого человека, так и значимых для него окружающих.

