

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  
«Основы туристской подготовки»**

**Базовый уровень**

**Возраст учащихся: 11-16 лет**

**Срок реализации: 2 года**

***Разработчик:***

Зимудра Владислав Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Киселевский городской округ, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	7
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 год обучения.....	7
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы 2 год обучения.....	16
1.4. Планируемые результаты .....	23
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....</b>	<b>25</b>
2.1. Календарный учебный график .....	25
2.2. Условия реализации программы .....	26
2.3. Формы контроля/аттестации.....	31
2.4. Оценочные материалы .....	32
2.5. Методические материалы .....	33
2.6. Список литературы .....	33
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>35</b>
• Приложение №1. Контрольно-оценочные материалы.....	35
• Глоссарий.....	42

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки» туристско-краеведческой *направленности* реализуется в рамках выполнения *муниципального социального заказа* на территории Киселевского городского округа.

Данная программа является следующей ступенью после программы «Основы туризма» для детей 8-11 лет и предшествующей к программам «Туристское лето», рассчитанной на летний период, и «Школа безопасности», предполагающей дальнейшие занятия спортивным туризмом и направленной на профессиональную ориентацию учащихся.

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

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 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».

**Актуальность программы.** В наш бурный век компьютерных технологий, дети ведут малоподвижный образ жизни, тем самым здоровье молодого поколения оставляет желать лучшего, слабеет иммунитет. Занятия туристско-краеведческой деятельностью предполагают организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Программа *востребована*, так как определена с одной стороны потребностями учащегося и его семьи в туристско-краеведческом образовании, а с другой стороны *социальным заказом* общества на формирование самостоятельной личности, обладающей крепким здоровьем.

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

**Отличительная особенность программы.** Содержание занятий программы «Основы туристской подготовки» 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.

Программа является практико-ориентированной: большая часть времени отводится на учебно-тренировочные занятия в помещении и на местности, проведение походов и соревнований.

Туризм является универсальным и комплексным средством *воспитания* подрастающего поколения в духе патриотизма, социальной ответственности, здоровьесбережения. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания школьников.

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 - *базовый*.

**Адресат программы.** Учащиеся 11-14 лет.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков

характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию.

В подростковом возрасте у ребенка формируется и новая личностная позиция по отношению к сверстникам, появляется необходимость наладить устойчивые эмоциональные связи с ними, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы занять в коллективе устраивающее его статусное положение.

***Наполняемость групп и особенности набора учащихся.*** Занятия проводятся в группах 11-15 человек по очной форме обучения. 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 туризмом. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка.

***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 432 часов: 1 год обучения 216 часов, второй год обучения 216 часов.

По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность.*** Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Структура и содержание программы составлена с учетом психолого-педагогических, возрастных особенностей учащихся. 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 «Основы туристской подготовки» представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения, что позволяет проявиться различным способностям подростков. В процессе обучения придает особая ценность самостоятельным физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом. Таким образом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

Большое внимание при реализации программы уделяется формированию коммуникативной культуры подростков. При этом позиция в отношении 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.

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.*** Занятия по программе представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Кроме того, туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения школьников.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование у школьников навыков здорового образа жизни, коммуникативной культуры средствами туризма и краеведения.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- расширять кругозор детей,
- учить основам ориентирования, спортивного туризма, правилам безопасного образа жизни,
- обучить комплексу общеукрепляющих упражнений, умению совершать пешеходные походы.

***Развивающие:***

- развивать у учащихся имеющиеся способности, стремление к познанию, навыки взаимодействия в коллективе, самостоятельной работы;

***Воспитательные:***

- воспитывать у подростков волевые качества, взаимопомощь, ответственность, бережное отношение к окружающему миру, любовь к родному краю.

## **1.2. Учебно-тематический план и содержание программы**

### ***1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения***

**Задачи:***Образовательные:*

- познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;
- научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;

*Развивающие:*

- развивать у учащихся физические качества;
- развивать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать у учащихся познавательную активность.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

***Учебно-тематический план первого года обучения***

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие. Введение в программу «Основы туристской подготовки».</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
	<b>Раздел 1. Основы туризма</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	Тест «Собираемся в поход»
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение и уход за ним	6	2	4	
1.2	Узлы	6	2	4	
1.3	Установка палаток и оборудования	9	3	6	
1.4	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.5	Костровое хозяйство	6	2	4	
1.6	Организация биваков и охрана природы	6	2	4	
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.8	Действие туристов в аварийных ситуациях	9	3	6	



<b>Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь.</b>		<b>39</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	Викторина «В здоровом теле здоровый дух»
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	6	2	4	
2.2	Походная медицинская аптечка	6	2	4	
2.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	9	3	6	
2.4	Виды транспортировки пострадавшего	9	3	6	
2.5	Оказание первой помощи	9	3	6	
<b>Раздел 3. Ориентирование и топография</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Соревнования по ориентированию
3.1	Топографическая карта, условные знаки.	6	2	4	
3.2	Компас, работа с компасом. Азимут	6	2	4	
3.3	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4	
<b>Раздел 4. Краеведение</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	Тест «Мой край родной»
4.1	Административное деление края	6	2	4	
4.2	Полезные ископаемые	6	2	4	
4.3	Растительный и животный мир Кемеровской области	6	2	4	
4.4	Изучение района путешествия	6	-	6	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Сдача контрольных нормативов
5.1	Техника безопасности	6	2	4	
5.2	Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости	6	-	6	
5.3	Комплекс упражнений №2 на развитие силы	6	-	6	
5.4	Комплекс упражнений	6	-	6	

	№3 на развитие координации				
5.5	Комплекс упражнений №4 на развитие скорости	6	-	6	
5.6	Комплекс упражнений №5 на развитие быстроты	6	-	6	
5.7	Лыжная подготовка	9	3	6	
<b>Раздел 6. Туристская техника</b>		<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	Соревнования
6.1	Спуски подъемы, горный этап	9	3	6	
6.2	Виды переправ	9	3	6	
6.3	Полоса препятствий	9	3	6	
<b>Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	

### *Содержание программы*

**Вводное занятие. Введение в программу «Основы туристской подготовки». (3 часа).**

*Теория.* Информация о работе объединения. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения группы при переезде на транспорте.

*Практика.* Просмотр и обсуждение видеофильма о туризме.

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов.

**Раздел 1. Основы туризма (54 часа).**

**1.1. Личное и групповое туристское снаряжение, и уход за ним (6 часов).**

*Теория.* Перечень личного снаряжения, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, походная посуда. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, топор и др. Правила пользования групповым снаряжением.

*Практика.* Дидактическая игра «Собираемся в поход», «Укладка рюкзака».

**1.2. Узлы (6 часов).**

*Теория.* Туристские узлы: встречный, грейпвайн, двойной проводник,

проводник восьмёрка, австрийский проводник, булинь (с контрольным узлом), штык (с контрольным узлом, не менее 3 шлагов), симметричный схватывающий (петлёй), назначение узлов и применение их туристами в походе.

*Практика.* Упражнения на отработку техники вязания узлов разных по названию и назначению: на время, с закрытыми глазами, в парах. Игра «Узелок дружбы»

### **1.3. Установка палаток и оборудования (9 часов).**

*Теория.* Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Колышки и стойки к палатке. Правила выбора площадок для установки палаток. Правила установки палатки. Правила сбора палатки и ее упаковки для транспортировки.

*Практика.* Отработка навыков установки палаток и туристского оборудования в спортивном зале, на местности.

### **1.4. Питание в туристическом походе (6 часов).**

*Теория.* Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Меню, список продуктов на день, на весь поход. Сухие и сублимированные продукты, ягоды, грибы.

*Практика.* Составление меню из списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.5. Костровое хозяйство (6 часов).**

*Теория.* Основные типы костров: шалаш, колодец, таежный, нодья, звездный. Правила определения места для костра. Правила пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Правила заготовки, хранение дров, упаковки спичек и сухого горючего. Правила транспортировки и упаковки кострового снаряжения. Костровые приспособления. Способы получения огня без спичек. Способы тушения костров.

*Практика.* Игра «Сложи костер на скорость», упражнения на отработку техники упаковки кострового оборудования.

### **1.6. Организация биваков и охрана природы (6 часов).**

*Теория.* Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Правила устройства и оборудования бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Правила охраны природы во время похода, экскурсии.

*Практика.* Планирование места организации бивака по плану местности. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Игра-квест «Посвящение в туристы».

### **1.7. Туристские должности в группе (6 часов).**

*Теория.* Должности: командир, заведующий питанием, проводник, фотограф, краевед, заведующий снаряжением. Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, авторитет), его обязанности.

*Практика.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки к походу.

### **1.8. Действие туристов в аварийных ситуациях (9 часов).**

*Теория.* Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (организация бивака). Способы организации и тактики поиска группы, связи с поисково-спасательной службой.

*Практика.* Отработка умений выживания, выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации. Игра «Необитаемый остров».

*Форма контроля:* тест «Собираемся в поход».

## **Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь (39 часов).**

### **2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (6 часов).**

*Теория.* Гигиена, гигиена тела, (умывание, обтирание, купание, баня). Гигиена обуви и одежды.

*Практика.* Упражнения на применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### **2.2. Походная медицинская аптечка (6 часов).**

*Теория.* Составление аптечки, хранение и транспортировка.

*Практика.* Формирование походной медицинской аптечки.

### **2.3. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок (9 часов).**

*Теория.* Правила и способы обработки ран, ссадин, наложения простейших повязок.

*Практика.* Отработка навыков наложения простейших повязок. Ролевая игра «Помоги другу».

### **2.4. Виды транспортировки пострадавшего (9 часов).**

*Теория.* Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Способы изготовления транспортных средств.

*Практика.* Изготовление носилок, волокуш. Игра «Переправа через реку».

### **2.5. Оказание первой помощи (9 часов).**

*Теория.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. Причины теплового и солнечного удара.

*Практика.* Освоение способов наложения повязок, жгута. Приемы искусственного дыхания. Дидактическая игра-лото «Первая помощь».

*Форма контроля:* викторина «В здоровом теле здоровый дух».

## **Раздел 3. Ориентирование и топография (18 часов).**

### **3.1. Топографическая карта, условные знаки (6 часов).**

*Теория.* Виды топографических карт. Простейшие условные знаки: населенные пункты, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы. Способы изображения на рисунках, схемах. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса)

*Практика.* Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения маршрута. Составления маршрута движения условными знаками.

Прокладывание маршрута по описанию. Дидактические игры «Узнай знак», «Проверь себя», «Найди пару».

### **3.2. Компас, работа с компасом. Азимут (6 часов).**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Правила обращения с ним. Способы ориентирования по карте и компасу. Азимут и его применение. Правила движения по азимуту, движения через промежуточные ориентиры.

*Практика.* Тренировка на прохождение азимутных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

### **3.3. Ориентирование по сторонам горизонта (6 часов).**

*Теория.* Горизонт. Стороны горизонта. Способы определения сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практика.* Отработка навыков определения сторон горизонта, по местным признакам района школы, пришкольного участка. Отработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, звездам. Действия в случае потери ориентировки.

*Форма контроля:* соревнования по ориентированию.

## **Раздел 4. Краеведение (24 часа).**

### **4.1. Административные границы (6 часов).**

*Теория.* Административные границы Кемеровской области. Географическая карта. Приемы работы с ней.

*Практика.* Работа с картой. Нанесение на картосхему основных соседей Кемеровской области.

### **4.2. Полезные ископаемые (6 часов).**

*Теория.* Полезные ископаемые города Киселевска.

*Практика.* Работа с картой. Нанесение на картосхему условных обозначений полезных ископаемых.

### **4.3 Растительный и животный мир Кемеровской области (6 часов).**

*Теория.* Растения и животные родного края. Фауна и флора леса. Оказание помощи братьям меньшим. Правила сбора природного материала.

*Практика.* Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц. Изготовление поделок, картин, сувениров из природного материала. Сбор гербариев. Конкурсно-познавательная игра «Жизнь в гармонии с природой»

### **4.4. Изучение района путешествия (6 часов).**

*Практика.* Правила сбора краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Способы определения пути подъезда к началу маршрута. Экскурсионные объекты на маршруте. Население данного района.

*Форма контроля:* тест «Мой край родной».

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (45 часов).**

### **5.1. Техника безопасности при занятиях ОФП (6 часов).**

*Теория.* Правила самоконтроля при выполнении комплексов упражнений.

Дневники самонаблюдения: правила ведения.

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры. Спортивная эстафета. Упражнения на развитие скорости, ловкости.

### **5.2. Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости (6 часов).**

*Практика.*

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»

### **5.3. Комплекс упражнений №2 на развитие силы (6 часов).**

*Практика.*

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.

### **5.4. Комплекс упражнений №3 на координацию (6 часов).**

*Практика.*

1. Вращение головой (ноги на месте).
2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).
3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.
4. Вращения туловищем.
5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.
6. Ходьба по прямой линии.

7. Ходьба по прямой линии с поворотами.
8. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.
9. Бег с поворотами в прыжке на 360°.
10. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).
11. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.
12. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.
13. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.

#### **5.5. Комплекс упражнений № 4: развитие скорости (6 часов).**

##### *Практика.*

1. С ходу максимально быстрый бег на 50 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
2. С ходу максимально быстрый бег на 50м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
3. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
4. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса
5. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м
6. Интервальный бег 10×100 м, чередуя быстрый с пробегами отрезка трусцой.
7. Игра «Пионербол»

#### **5.6. Комплекс упражнений на развитие быстроты (6 часов).**

##### *Практика.*

Бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр игрового характера, различных прыжков и т.д.

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 1000.

#### **5.7. Лыжная подготовка (9 часов).**

*Теория.* Правила подбора лыж и снаряжения. Техника ходьбы на лыжах. Техника безопасности. Правила преодоления простейших препятствий.

*Практика.* Подбор лыж и снаряжения для занятий туризма и ориентированием. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте. Преодоление простейших препятствий. Повороты. Спуски.

Подъемы. Преодоление препятствий Передвижение без палок с ускорением. Спуски с торможением. Движение боковыми приставными шагами.

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 6. Туристская техника (27 часов).**

### **6.1. Спуски и подъемы. Горный этап (9 часов).**

*Теория.* Правила подъема спортивным способом, при помощи жумара, с перестежкой, самостраховка. Техника безопасности при спуске. Разные способы прохождения подъемов. Правила подъема с самонаведением. Техника безопасности. Правила спуска спортивным способом, при помощи спусковых устройств (восьмерка).

*Практика.* Прохождение спуска и подъема спортивным способом, при помощи жумара, с самонаведением, при помощи спусковых устройств (восьмерка).

### **6.2. Виды переправ (9 часов).**

*Теория.* Виды переправ (паутина, переправа по параллельным веревкам, бабочка, переправа по бревну с перилами, вертикальный маятник).

*Практика.* Преодоление переправ с самостраховкой, с усом самостраховки, с командной страховкой. Игра «Переправа».

### **6.3. Полоса препятствий (9 часов).**

*Практика.* Способы преодоления препятствия (этапа), правила безопасного преодоления препятствия. Контрольные линии на этапах. Правила командного и сквозного прохождения полосы препятствия. Правила участия в эстафетах с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

*Форма контроля:* соревнования.

## **Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (6 часов).**

*Практика.* Преодоление туристской полосы препятствий.

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

### **1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения**

#### **Задачи программы:**

*Образовательные:*

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

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

*Развивающие:*

- развивать у учащихся коллективно-творческое мышление, инициативу,



самостоятельность, коммуникативные навыки;

*Воспитательные:*

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

**Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие «Значение туризма»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тест, сдача контрольных нормативов
	<b>Раздел 1. Спасательные работы</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	Практическая работа
1.1	Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности	9	2	7	
1.2	Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах	9	2	7	
1.3	Подъем и спуск пострадавшего по склону	9	2	7	
1.4	Спасательные работы на воде	9	2	7	
1.5	Ликвидация последствий ДТП	9	2	7	
1.6	Спасательные работы в зоне химического заражения	9	2	7	
1.7	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной)	9	2	7	
1.8	Эвакуация зависшего на дереве «парашютиста»	9	2	7	
	<b>Раздел 2. Пожарная безопасность</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	Зачет
2.1	Боевое развертывание	6	1	5	
2.2	Полоса препятствий	6	1	5	
2.3	Пожарная эстафета	3	1	2	
2.4	Узлы	4	1	3	
2.5	Спасательные работы в здании	8	1	7	
2.6	Эвакуация пострадавшего из завала	6	1	5	
	<b>Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	Практическая работа
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	
3.2	Вызов скорой помощи	3	1	2	
3.3	Основные приемы оказания	8	1	7	

	первой помощи				
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	1	7	
3.5	Медицинские повязки	8	1	7	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		<b>43</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	Зачет
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
4.2	Подвижные игры и спортивные игры	8	0	8	
4.3	Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости	8	0	8	
4.4	Лыжная подготовка	8	0	8	
4.5	Комплекс упражнений № 2 на развитие силы	8	0	8	
4.6	Комплекс упражнений № 3 на развитие быстроты	8	0	8	
<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	Практическая работа
5.1	Туристская техника	12	1	11	
5.2	Лыжная подготовка	12	1	11	
5.3	Элементы скалолазания	10	1	9	
<b>Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

### *Содержание программы второго года обучения*

#### *Содержание программы*

#### **Введение в программу «Значение туризма» (2 часа).**

*Теория.* Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Виды страховочных систем.

*Практика.* Просмотр и обсуждение видеофильма о туризме.

*Форма контроля.* Тест. Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 1. Спасательные работы (72 часа).**

### **1.1. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности (9 часов).**

*Теория.* Дистанция, технический этап, прохождение этапа, время работы на этап, контрольное время работы на этапе, рабочая зона этапа. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практика.* Изготовление волокуш, отработка способов крепления пострадавшего и его транспортировка по пересеченной местности.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **1.2. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах (9 часов).**

*Теория.* Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на этапе. Правила взаимодействия команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

*Практика.* Распределение обязанностей между членами команды. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах.

### **1.3. Подъем и спуск пострадавшего по склону (9 часов).**

*Теория.* Различные способы оборудования дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика.* Работа на этапе подъем и спуск с пострадавшим. Отработка умений и навыков работы прохождения этапов, дистанций подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам.

### **1.4. Спасательные работы на воде (9 часов).**

*Теория.* Методика проведения сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим», способы бросания спасательного круга и конца Александра.

*Практика.* Проведение сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим». Упражнение на отработку техники бросания спасательного круга пловцу «утопающему» (имитация головы утопающего) на расстоянии около 10 метров. Упражнение на отработку техники бросания конца Александра пловцу «утопающему» (имитация головы утопающего) на расстоянии около 10 метров. Упражнение на отработку техники надевания спасательных жилетов, посадка на катамаран и высадка, имитация извлечения «пострадавшего» из воды.

### **1.5. Ликвидация последствий ДТП (9 часов).**

*Теория.* Алгоритм действий при ликвидации ДТП. Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами.

*Практика.* Подготовка аварийно-спасательного инструмента к работе и работа с гидравлическими ножницами. Упражнение на отработку техники извлечения пострадавшего из автомобиля и переноска пострадавшего к машине скорой медицинской помощи. Практическая работа: наложение шейного воротника (воротник Шанса).

### **1.6. Спасательные работы в зоне химического заражения (9 часов).**

*Теория.* Виды противогазов, защитных костюмов Л-1. Виды химического заражения. Последовательность действий при ликвидации АХОВ (аварийно – химических опасных веществ). Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами.

*Практика.* Проведение аварийно – спасательных работ при разливе АХОВ. Практическая работа: надевание комплекта Л – 1, обволока места разлива, устранение утечки АХОВ при помощи стяжных ремней с трещёткой.

### **1.7. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной) (9 часов).**

*Теория.* Особенности изготовления жёстких носилок. Понятия: петли, подвески, сопровождение, страховка, «тормоз», ТО (точка опоры), ИС (исходная сторона), транспортировочные карабины.

*Практика.* Изготовление жёстких носилок, самонаведение этапа навесная переправа. Организация сопровождения. Крепление пострадавшего в носилках, организация подвески. Переправа пострадавшего.

### **1.8. Эвакуация зависшего на дереве «парашютиста» (9 часов).**

*Теория.* Виды подъемов по свободновисящей веревке. Понятия: верхняя командная страховка (ВКС). Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции.

*Практика.* Отработка навыков верхней командной страховки «парашютисту», участнику, эвакуация «парашютиста», тактика команды. Спуск участника с ВКС.

*Форма контроля:* практическая работа.

## **Раздел 2. Пожарная безопасность (33 часа).**

### **2.1. Боевое развертывание (6 часов).**

*Теория.* Правила служебно-прикладного спорта «Пожарно-прикладной спорт» (2011г.). Требования к снаряжению и одежде спортсменов. Последовательность развертывания и крепления рукавов.

*Практика.* Отработка навыков надевания комплекта боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа с боевыми рукавами, разветвлением.

### **2.2. Полоса препятствий (6 часов).**

*Теория.* Этапы пожарной полосы препятствий, техника и правила безопасного выполнения упражнений.

*Практика.* Упражнения на отработку техники преодоления бум, забора, работа со спортивными рукавами, прокладывания рукавной линии.

### **2.3. Пожарная эстафета (3 часа).**

*Теория.* Этапы пожарной эстафеты. Виды огнетушителей, их применение на пожарах.

*Практика.* Работа с комплектом боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа со спортивными рукавами, разветвлением.

### **2.4. Узлы (4 часа).**

*Теория.* Спасательная петля пожарного. Виды узлов для вязания на опоре, страховочные узлы.

*Практика.* Техника вязание узлов (на время, с закрытыми глазами).

Соревнования по вязанию узлов.

### **2.5. Спасательные работы в здании (8 часов).**

*Теория.* Экипировка участников. Варианты оборудования этапа. Последовательность действий на этапе.

*Практика.* Упражнение на отработку техники спуска пострадавшего через оконный проем или с балкона, с плоской крыши.

### **2.6. Эвакуация пострадавшего из завала (6 часов).**

*Теория.* Стабилизация плиты. Алгоритм работы в завале.

*Практика.* Принцип работы домкрата, лома, болтореза, ножовки. Практическая работа «Эвакуация пострадавшего».

*Форма контроля:* зачет.

## **Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь (30 часов).**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (3 часа).**

*Теория.* Гигиена, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические 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.

### **3.2. Вызов скорой помощи (3 часа).**

*Теория.* Алгоритм вызова скорой помощи. Первичный и вторичный осмотр.

*Практика.* Решение ситуационных задач. Отработка навыков вызова скорой помощи.

### **3.3. Основные приемы оказания первой помощи (8 часов).**

*Теория.* Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Техника наложения жгута, ватно-марлевой повязки.

*Практика.* Способы обеззараживания питьевой воды. Отработка навыков оказания первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего (8 часов).**

*Теория.* Виды переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Техника организации транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь.

*Практика.* Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **3.5. Медицинские повязки (8 часов).**

*Теория.* Виды повязок: закрывающие, фиксирующие.

*Практика.* Накладывание циркулярной, спиралевидной повязки. Бинтование и закрепление повязки на различных участках тела.

*Форма контроля:* практическая работа.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (43 часа).**

##### **4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа).**

*Теория.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

*Практика.* Составление режима дня.

##### **4.2. Подвижные игры и спортивные игры (8 часов).**

*Теория.* Народные подвижные игры (виды), спортивные игры.

*Практика.* Игра в баскетбол, футбол, русскую лапту, пионербол.

##### **4.3. Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости (8 часов).**

*Практика.* Упражнения:

9. Бег: 5 минут

10. 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.

11. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.

12. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.

13. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.

14. Вис на перекладине, согнув руки.

15. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.

16. Игра «Из круга вышибала»

##### **4.4. Лыжная подготовка (8 часов).**

*Теория.* Техника лыжных ходов. Техника безопасности на лыжах.

*Практика.* Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение вовремя спусков. «Ложные» падения.

##### **4.5. Комплекс упражнений № 2 на развитие силы (8 часов).**

*Практика.* Упражнения:

15. Ходьба.

16. Бег с подниманием бедра.

17. Бег прыжками в стороны.

18. Подскоки на Прыжки с места: двойные, тройные и многократные.

19. Многократные прыжки через препятствия.

20. Различные выпрыгивания.
21. Прыжки через скакалку.
22. Поднимание бедра.
23. Приседание на одной ноге.
24. Приседание с партнером спина к спине.
25. Подтягивание на перекладине.
26. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
27. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
28. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед, одной и двух ногах.

#### **4.6. Комплекс упражнений № 3 на развитие быстроты (8 часов).**

*Практика.* Упражнения:

Бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр игрового характера, различных прыжков и т.д.

7. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
8. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
9. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
10. И.п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью.
11. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
12. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 1000.

*Форма контроля:* зачет.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (34 часа).**

#### **5.1. Туристская техника (12 часов).**

*Теория.* Виды естественных препятствий. Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

*Практика.* Отработка навыков движения по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Отработка навыков движения по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Практическая работа: прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными упражнениями туристской техники.

#### **5.2. Лыжная подготовка (12 часов).**

*Теория.* Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Практика.* Отработка навыков движения на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Практическая работа: спуск на лыжах по склону в

высокой, средней и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом», тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

### **5.3. Элементы скалолазания (10 часов).**

*Теория.* Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лазания.

*Практика.* Работа с зацепками. Отработка навыков самостраховки на скалодроме; страховка партнера. Индивидуальное лазание по скальным стенкам.

*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).

## **1.3. Планируемые результаты**

По окончании **1 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

### **Предметные:**

#### **знают:**

- растительный и животный мир родного края;
- полезные ископаемые Кемеровской области;
- состав туристской аптечки;
- основы оказания первой помощи при ранах, ссадинах;
- виды транспортировки пострадавшего;
- личное и групповое снаряжение;
- условные топографические знаки;
- устройство компаса, правила работы с ним;
- технику безопасности на занятиях ОФП, на соревнованиях и в походе;
- правила ухода за лыжным снаряжением;
- туристские узлы;
- понятия координация, быстрота, сила, скорость, выносливость;
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;

#### **умеют:**

- устанавливать палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- оказывать первую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- действовать в аварийной ситуации;
- собраться в поход;
- вызывать скорую помощь;
- транспортировать пострадавшего;
- ориентироваться по карте;
- работать с компасом;
- вязать туристские узлы;



- преодолевать туристскую полосу препятствий;
- организовывать страховку и само страховку при прохождении этапов туристской полосы препятствий;
- выполнять поручения;
- выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

По окончании **2 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

### **Предметные:**

#### **знают:**

- различные виды туризма;
- алгоритм действий туристов в аварийных ситуациях;
- алгоритм спасательных действий на воде, в зоне химического заражения;
- алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации;
- алгоритм действий при ДТП;
- алгоритм вызова скорой помощи;
- этапы пожарной полосы препятствий;
- виды огнетушителей;
- понятие «боевое развертывание»;
- виды переправ;

#### **умеют:**

- транспортировать пострадавшего на волокушах по пересеченной местности;
- организовывать переправу по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах;
- организовывать подъем и спуск пострадавшего;
- проводить спасательные работы на воде, в зоне химического заражения;
- надевать боевую одежду пожарного, прокладывать рукавную линию;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- взаимодействовать с группой.

#### **владеют:**

- знаниями по основам туризма и краеведения;
- навыками планирования и подготовки похода выходного дня;
- туристско-бытовыми навыками;
- знаниями по топографии;
- знаниями по тактике пешеходного туризма;
- приемами 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;
- навыками разжечь костер при любых условиях погоды.

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

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

- мобильность.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	216 ч.	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января
2	216 ч.	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	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 «Основы туристской подготовки» организация *воспитательной работы* направлена на формирование мотивации учащихся на занятия туризмом и краеведением, здорового и безопасного образа жизни, интереса к 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*

№/п/п	Наименование	Количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
9.	Блоки и полиспаст	4 шт.
10.	Сдвоенная петля 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.	Спортивный зал	1 шт.
42.	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 (20.05.2024г.).
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 туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

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 и аттестации учащихся.**

Подведение итогов реализации программы и аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

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

### 2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики/ контроля	Форма диагностики/аттестации	
	1 год обучения	2 год обучения
<i>вводный</i>	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов
<i>промежуточный</i>	Тест «Собираемся в поход»	Соревнования
<i>тематический</i>	Викторина «В здоровом теле здоровый дух», соревнования по ориентированию, тест «Мой край родной», сдача контрольных нормативов	Зачет, практическая работа, эстафета, соревнования
<i>итоговый</i>	Сдача контрольных	Сдача контрольных

	нормативов. Соревнования. Многодневный поход	нормативов. Соревнования. Многодневный поход
--	---	--

*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 туристкой 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 туристкой 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», «Виды транспортировки пострадавшего», «Топографическая карта, условные знаки», «Компас, работа с компасом. Азимут», «Родной край, его природные особенности, история», «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи», «Растительный и животный мир родного края».

## 2.7. 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, 2020. – 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: ЦДЮТК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2019. – 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, – 2019. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2019. –

**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](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](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.  
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. – 275 с.
3. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
4. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ «Пресса», 2019. – 399 с.
5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герион, 2019. – 399с
6. Походная туристская игротека Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. – 265 с.
7. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2019. – 215 с.
8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2020. – 300 с.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2019. - 159 с.
10. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. - 368с.



**КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****ВВОДНЫЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ****Диагностика уровня физической и технической подготовки**

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

**Физическая подготовка**

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

**Техническая подготовка**

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

**Протокол результатов**

Группа \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_

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

Рез. – результат;

Ур. – уровень (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

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
До 4,45мин	До 5,50мин	От 5,50мин

## 4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	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

## ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

### 1 год обучения

**Цель:** оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в середине учебного года.

**Форма проведения:** тестирование.

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

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

**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.

### Тест «Собираемся в поход»

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

### 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
-----------	---------------------	----------------------	-------	----------------------------------

				<b>ти</b>
Терпение /выдержка (организационноволевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Самоконтроль (организационноволевое 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	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразователь	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа

объединении (ориентационное качество)	ной программы	ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается 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	- низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

	социальные ситуации	<p>родителей и педагога);</p> <p>- средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога)</p> <p>- высокий уровень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации)</p>		
--	---------------------	---	--	--

## ГЛОССАРИЙ

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

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

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

**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.

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

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

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

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

**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.