

Муниципальное учреждение «Отдел образования Шалинского муниципального района»  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. ГЕРМЕНЧУК  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
(МБОУ «СОШ № 2 с. Герменчук Шалинского муниципального района»)**

Муниципальни учреждени «Шелан муниципальни кюштан дешаран дақъа»  
**МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«№ 2 ГЕРМЧИГ ЮКЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЮУ «Шелан муниципальни кюштан № 2 Гермчиг Ююш»)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБОУ»СОШ № 2 с.Герменчук  
Шалинского муниципального района»

(орган, с которым согласован документ)

Протокол от 30.08.2025г. № 1

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2 с.Герменчук  
Шалинского муниципального района»

Р.Х.Магомадова

Приказ № 169 от 30.08.2025г.

(дата)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный спасатель**

**Направленность программы: физкультурно-спортивное  
Уровень программы: стартовый**

Уровень основного общего образования  
Срок реализации: 2 лет  
(7-11 класс)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Исаева З.Х.

с.Герменчук,2025г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.**

### **1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения от 18 мая 2023 г. № 372
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18 августа 2017 года № 09-1672;
- основной образовательной программы начального общего образования утвержденной приказом МБОУ "СОШ№ 2 с.Герменчук", в том числе с учетом рабочей программы воспитания;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № - «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству)

Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 03 сентября 2019г. №467  
«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

### **1.2.Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.**

#### **1.3. Уровень освоения программы – базовый. Объем часов – 144 часа.**

Охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для дальнейшего освоения программы.

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
стартовый	7-9	9 месяцев	4 часа
базовый	10-13	1 год	6 часов

Настоящая программа является — совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности, всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

**1.4. Актуальность программы** — данная программа формирует у учащихся основу безопасности жизни-деятельности овладение учащимися знаний по основам туристской подготовки.

#### **1.5. Отличительные особенности.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный спасатель» составлена на основании программ вошедших в сборник типовых программ для системы дополнительного образования детей (Москва — 2004г., ЦДЮТиК, Константинов Ю.С.) Отличие заключаются в том, что данная программа ориентирована на местный материал.

**Новизна программы** проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через препядствия, типы костров и т. д.). Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Туристы краеведы» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Настоящая программа является — совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности, всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

**1.6. Цель:** Целью настоящей программы является — совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности. — всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

#### **Задачи программы.**

##### **1. Воспитательные:**

- воспитание у подрастающего поколения высокого чувства патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга;
- воспитание самодисциплины, силы воли, мужества, стойкости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

## 2. Образовательные:

- дать воспитанникам основы знаний, помогающие выжить в чрезвычайных ситуациях;
- научить основам оказания первой доврачебной помощи;
- приобретение знаний, умений и навыков работы с первичными средствами пожаротушения.

## 3. Развивающие:

- развитие инициативы и эрудиции подростков в процессе проведения тематических викторин, конкурсов, соревнований, смотров;
- развивать познавательный интерес воспитанников в процессе организации встреч с работниками пожарной охраны;
- развитие детского художественно-прикладного творчества.

## 1.7. Категория учащихся.

Данная программа рассчитана на детей 10-13 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

**1.8. Сроки реализации и объем программы.** Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов.

## 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы -15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 мин.

## 1.10. Планируемые результаты освоения программы.

**Предметные результаты обучения:** обучении по данной образовательной программе являются: знакомство обучаемых с правилами и методами оказания первой медицинской помощи, с правилами пожарной безопасности. Это является весьма актуальным, так как дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых не осознавая возможных опасностей.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

## Личностные результаты освоения программы:

Научатся общаться со сверстниками, научатся заниматься общей работой, работать в сотрудничестве, в группах, в парах. Занятия в данном кружке дает возможность определиться в выборе дальнейшего рода деятельности.

Закрепление умений и навыков работы с картой и компасом, с туристским оборудованием, повышение физических качеств и укрепление здоровья, участие в соревнованиях по туризму и ориентированию городского и областного рангов.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Метапредметные:**

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять правила личной гигиены;
- работать в команде;
- организовывать свою деятельность.

#### **Предметные:**

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам;
- пользоваться топографической картой, определять азимут, пользоваться топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути;
- одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, укладывать рюкзак;
- разжигать костер, приготовление пищи на костре, оказание первой доврачебной помощи;
- составлять меню для однодневного похода;
- составлять маршрут похода, его протяженность с учетом предполагаемых естественных препятствий;
- вести краеведческие наблюдения при исследовании родного края;

##### **Обучающиеся будут иметь:**

- представление об основах туризма;

##### **Обучающиеся будут владеть:**

правилами техники безопасности, организации быта в походах и основами безопасности жизнедеятельности

### **Раздел 2. Содержание программы.**

#### **2.1. Учебный (тематический) план.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Формирование основ безопасной жизнедеятельности</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>16</b>
1.1.	Я и мое здоровье.	10	6	4
1.2.	Я и природа.	10	10	-
1.3.	Один дома. Службы экстренной помощи.	8	6	2
1.4.	Безопасное поведение во время физкультурных занятий и игр.	6	-	6
1.5.	Безопасность на улицах города и в транспорте.	8	4	4
1.6.	Безопасное поведение с незнакомым человеком.	2	2	-
<b>II</b>	<b>Основы туристской и общефизической подготовки «Мы - туристы»</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>36</b>
2.1.	Туризм, турист, походное снаряжение.	8	4	4
2.2.	Туристские должности в походе.	2	2	-

2.3.	Подготовка к походу: - специальная подготовка - физическая подготовка к походу	<b>8</b> <b>6</b>	2 -	6 6
2.4.	Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков. Страховка, безопасность в походе. Организация туристского быта. Питание и гигиена в походе.	<b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>2</b>	- 2 - 4	4 2 4 2
2.5.	Ориентирование.	<b>4</b>	-	4
2.6.	Подведение итогов похода.	<b>2</b>	-	2
2.7.	Туристские соревнования, слеты, конкурсы («Туристская семья»).	<b>6</b>	-	6
<b>III</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>46</b>	-	<b>46</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

## 2.2. Содержание учебного плана.

**1. Формирование основ безопасной жизнедеятельности:** формирование основ безопасности и жизнедеятельности детей образовательного учреждения является актуальной и значимой проблемой, поскольку обусловлена объективной необходимостью информирования детей о правилах безопасного поведения, приобретения ими опыта безопасного поведения в быту.

Изучив литературу, можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека: опасности дома, опасности на дороге и улице, опасности на природе и опасности в общении с незнакомыми людьми. Рассмотрим их.

**1.1 Опасности дома.** Как показывает статистика, большинство несчастных случаев происходит дома. Наш дом, до отказа заполненный различной бытовой техникой и химией, часто представляет мину замедленного действия. К повреждениям, которые ребенок получает в результате несчастных случаев в квартире, относятся: ушибы, ссадины, царапины, растяжения. Вывихи, ожоги. Повреждения инородными телами (проглатывание, вдыхание, введение в нос, глаза, уши и т.д.).

**1.2 Опасности на улице.** Одной из серьезнейших проблем любого города и области является дорожно-транспортный травматизм. До настоящего времени снизить его уровень не удается. Как показывает анализ происшествий с детьми, проведенный Госавтоинспекцией, травмы происходят по неосторожности детей, из-за несоблюдения или незнания правил дорожного движения. Самыми распространенными ошибками, которые совершают дети, являются: неожиданный выход на проезжую часть в неустановленном месте, выход из-за стоящего транспорта, неподчинения сигналам светофора, нарушение правил езды на велосипедах и т.д. беспечность детей на дорогах зависит от взрослых, от низкого уровня их культуры поведения. А цена этому – детская жизнь.

**1.3 Опасности в природе.** К природным опасностям относятся стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, например ураганы, наводнения, сели; экстремальные ситуации; растения, животные, грибы и другие явления и объекты. Некоторые природные опасности нарушают или затрудняют нормальное функционирование систем и органов человека. К таким опасностям относятся туман, гололед, жара, барометрическое давление. Излучения, холод и др.

**1.4 Опасности контактов с незнакомыми людьми.** Количество насильственных преступлений в отношении детей, часто заканчивающихся трагически, не снижается. Большую часть подобных преступлений совершают психически здоровые люди. Подавляющее большинство преступающих закон не посторонние, а хорошо знакомые детям люди. Из них примерно 40% - отцы, братья и другие родственники, а 45% - друзья, соседи, учителя, воспитатели.

Малыши уязвимы для преступников, более всего рискуют дети, чувствующие себя нелюбимыми. Они являются легкой мишенью. Преступники нацелены на кажущихся беззащитными. Многие похитители и насильники кажутся дружелюбными и неопасными. Они профессионалы в том, чтобы понравится детям, и усыпить их бдительность, проявляют изощренную изобретательность. С помощью разнообразных предлогов стараются заманить малыша в безлюдное место.

**1.5 Основы туристской и общефизической подготовки:** туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований).

Туристская подготовка представляет собою достаточно сложную, многоуровневую систему, состоящую из взаимосвязанных направлений (видов) подготовки. В туризме принято выделять следующие виды туристской подготовки: специальная подготовка и физическая подготовка.

**1.6 Специальная туристская подготовка** - формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений, навыков, по следующим основным разделам:

- ✓ организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- ✓ топография туризма (топографическая подготовка);
- ✓ техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- ✓ тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- ✓ психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- ✓ обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки.

Физическая подготовка: она должна обеспечить общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий, закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

**1.7 Общая физическая подготовка** служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристу, общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно

из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов.

## **2.1 Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков.**

Успешное проведение путешествия во многом определяется умением туристов правильно распределить свое время и силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, овладеть способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий. От четкого и удачного решения этих задач зависит безопасное прохождение маршрута и, в конечном итоге, успех всего путешествия.

### **2.2 Преодоление крутых склонов**

Для успешного продвижения по крутым склонам важно иметь обувь на рифленой, не скользящей подошве, а также овладеть некоторыми приемами ходьбы.

При подъемах ботинок рекомендуется ставить на всю подошву, а не на носок. Вместе с тем надо стараться сохранять горизонтальное положение ступни, используя каждый прочно лежащий камень, незначительную выпуклость склона, на которые наступают каблуком ботинка.

Чем круче склон, тем больше надо разводить носки ног. При затяжном подъеме рекомендуется подниматься «серпантином»: попеременно то левым, то правым боком к склону.

При движении по травянистому склону вдоль него ступню расположенной выше ноги надо ставить на всю подошву поперек склона, а ступню другой — разворачивать носком на некоторый угол вниз.

Спуск по хорошей тропе и с легким рюкзаком, подготовленным туристам можно делать бегом. При этом ноги, почти не сгибая, далеко выбрасывают вперед, а корпус откидывают несколько назад. На более крутых участках спускаются на полусогнутых ногах.

### **2.3 Лесные заросли, завалы**

По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желательен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз.

При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезать через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные сцепляющиеся» предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топорище. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

## **2.4 Заболоченные участки**

Заболоченные участки на маршруте обычно преодолеваются по замощенным тропам — гатям. Если их нет, то на безопасном болоте (необходима предварительная консультация у местных жителей) туристы двигаются, перешагивая или перепрыгивая с кочки на кочку. У каждого в руках должен быть шест, который служит опорой, зондом для измерения глубины и средством самостраховки при падении. При пересечении сплавины интервал между людьми увеличивают до 5—8 м. Чтобы уменьшить давление ступни туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетеные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

## **2.5 Переправа вплавь**

Переправа вплавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо держаться на воде. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой,

Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

В некоторых случаях первый турист переправляется вплавь с охранением веревкой. Затем она используется для перетаскивания плота и помощи другим участникам группы, которые могут страховаться, придерживаясь на воде за любой нетонущий предмет— бревно, доску, вязанку хвороста или надежно упакованный в непромокаемый материал и плотно перевязанный рюкзак.

## **2.6 Страховка, безопасность в походе.**

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев. Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе, недостаточная туристская подготовка и опыт, сложность естественных препятствий, неожиданное критическое изменение погоды.

Самая опасная из этих причин - слабая дисциплина в группе. Игнорирование общепринятых норм поведения, установленных правил похода, путешествия, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, безответственность, пренебрежение страховкой чреваты несчастными случаями. Недостаточная подготовка и неопытность являются нередко причиной плохого представления о возможных опасностях на данном маршруте. Безопасность в походе также во многом зависит от наличия и качества снаряжения. Экипировка участника похода, его одежда и обувь определяют возможность личной защиты от неблагоприятных влияний внешней среды.

Само-страховка - это умение самостоятельно выполнять специальные приемы во избежание падений, срывов, переворотов, применять меры предосторожности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Страховка - это мера готовности оказать и оказание помощи товарищу, преодолевающему сложный участок пути или препятствие, для предотвращения возможного срыва, падения, утопления и прочего. Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой.

Наиболее распространенный способ страховки - страховка с помощью веревки. Одновременная страховка проводится на простых участках маршрута и при несложных препятствиях: туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей. Важно помнить, что опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

## **2.7 Организация туристского быта.**

Место для привала, как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге – в тени.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах.

В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

## **2.8 Питание и гигиена в походе**

На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Особенно важен уход за ногами. Ежедневное мытье их холодной водой по окончании перехода — не только необходимая гигиеническая процедура, но и существенное условие закаливания организма, предупреждения потертостей.

Не реже одного раза в декаду надо стричь ногти. Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге. Регулярно менять белье. Летом нужно особенно часто стирать, чистить, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует появлению кожных заболеваний.

На дневках должны быть организованы полная санитарная обработка белья и мытье всего тела с мылом, по возможности горячей водой.

Очень важно при проведении похода правильно организовать питание. Пища должна компенсировать затраты энергии в организме туриста, вызванные значительной нагрузкой.

Суточный рацион туриста в походах выходного дня должен содержать 3200—3500 больших калорий и при нормальном трехразовом питании распределяться по калорийности примерно следующим образом: завтрак — 35 %, обед — 40 %, ужин — 25 %.

Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, но это еще не все. Оно должно быть еще и вкусным.

Туристские соревнования проводятся по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов-спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций.

Виды соревнований.

Соревнования проводятся по двум группам дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Выделяют соревнования очные и заочные.

Очные соревнования проводят в виде спортивного многоборья по технике туризма — по всем видам спортивного туризма. Заочные соревнования проводятся по спортивным походам и путешествиям.

По уроню и масштабу — соревнования могут быть международные, российские, зональные (региональные), областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов.

По социально-возрастным группам: молодежные, взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По ведомственной принадлежности: соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, комитетами народного образования, спортивными общественными, армейскими организациями и клубами.

По форме проведения: комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

Соревнования по скалолазанию проводятся в следующих видах:

- индивидуальное лазание (на скорость, на трудность, комбинированное, боулдеринг), парные гонки, серия трасс, связки.

Туристские слеты. В программу включаются соревнования и конкурсы. Дистанции соревнований состоят из этапов, например: навесная переправа, движение по скальному участку, переправа через реку, овраг, по бревну, транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Этапы слета могут включать соревнования по спортивному ориентированию и скалолазанию.

## 2.8. ЭксCURсии(72ч.). Организация, подготовка и проведение экскурсий.

Разработка маршрута, составление его схемы и графика движения. Смета экскурсии.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

*Виды контроля:*

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;
- промежуточный: опрос, выставка, соревнования, участие в слетах, в конференциях, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;
- итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, индивидуальные карточки, соревнования.

### **Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**

**методы:** тестирование, собеседование, анкетирование, наблюдение, опрос;

**формы:** конкурс работ, кроссворды по туризму, защита рефератов, защита проектов, решение заданий по туристскому мастерству, навыки и умения устанавливать и собирать палатку, как и где разжечь костер.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

Разработана оценочная шкала, которая соответствует уровням освоения программы (шкала оценивания от 1 до 5). По окончании учебного года, итоги заносятся в таблицу, проводится анализ.

1. Низкий уровень. Учащийся знает правила ТБ, умеет писать реферат, хочет участвовать в различных соревнованиях, нерегулярно посещает кружковые занятия. Слабо владеет теоретическим материалом, не уверенно выполняет индивидуальные занятия. Не умеет делать проекты.

*Личностные качества:* учащийся не заинтересован в получении результата от своей деятельности.

2. Средний (допустимый) уровень. Учащийся уверенно формулирует правила ТБ, обладает умением составлять реферат, владеет, в достаточной степени, теоретическим материалом, выполняет индивидуальные задания с некоторыми погрешностями, активно участвует во всех массовых мероприятиях кружка, участвует в спортивных соревнованиях, но не занимает призовые места. Умеет выполнять проектную работу.

*Личностные качества:* пользуется авторитетом среди кружковцев, задает педагогу вопросы при возникновении затруднения, выполняет индивидуальные задания без творческого подхода, по шаблону.

3. Высокий уровень. Учащийся уверенно знает правила ТБ, активно участвует во всех мероприятиях, занимает призовые места, справляется со всеми заданиями педагога.

*Личностные качества:* учащийся пользуется авторитетом среди сверстников, помогает педагогу в работе с детьми, которым нужно дополнительное внимание, подходит к заданию творчески.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально – техническое обеспечение программы:**

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор;
- классная доска.

### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующее образование.

### **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие	Групповая, беседа	Презентация, инструкция по ТБ	словесный
<i>Я и мое здоровье</i>	Групповая, теоретическая подготовка. Беседа, презентация, творческие занятия, работа с литературой	Презентация, Литература по теме	Словесный, наглядный
<i>Я и природа</i>	Групповая, беседа, работа с литературой, видеофильмы	Видеофильмы, литература по теме	наглядный
<i>Один дома</i>	Беседа, презентации, исследование, анализ	Презентации, Литература по теме	Наглядный, словесный
<i>Безопасное поведение во время занятий и игр</i>	Рассказы, работа с литературой	Литература по теме, тематические разработки	словесные
<i>Безопасность на улицах города и в транспорте.</i>	Групповая, беседа	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные
<i>Правила безопасного поведения с незнакомым человеком</i>	Беседа	Рефераты,	словесные
<i>Туристские должности в походе.</i>	Беседа, обзорная лекция,	Литература по теме,	Наглядный
<i>Туристские навыки</i> <i>Специальная подготовка</i> <i>Физическая</i>	Групповая, беседа	Тематические разработки, методические рекомендации по	Словесные, наглядные,

подготовка к походу		теме,	
<i>Страховка, безопасность в походе.</i>	Беседа, обзорная лекция,	Тематические разработки	Словесные, наглядные,
<i>Организация туристского быта. Питание и гигиена в походе</i>	Беседа, обзорная лекция	Литература по теме	Наглядный
<i>Экскурсия, походы Подведение итогов похода. Туристские соревнования, слеты, конкурсы</i>	Организация экскурсий	Методические разработки по методике проведения экскурсий	Словесные, наглядные

#### Литература для педагога:

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: «ВЛАДОС». –160 с.: ил. Ф
2. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»\*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2018 г. – 600 с., ил.
3. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2018 гг.)\* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 x 205 мм.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2013.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2013г
6. 5Куликов В.М., Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков». – М.: «ВЛАДОС» – 144 с.: ил. Ф.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 2013
8. Агеева И.Д. «занимательные материалы по изобразительному искусству»
9. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся»\*. – М.: ФЦДЮТиК, 2017 г. 276 с.,
- 10.Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 2018

#### Литература для детей:

- 1.Серия «Игровые методы обучения» М.,ТЦ СФЕРА;
- 2.Драч Г. «История искусств», Паниотова Т., 2014;
- 3.Ходж С. «Искусство, 50 идей, о которых нужно знать», 2014г.
- 4.Нестеров П.Г. «Художественная галерея», №170, 2017г.

Интернет ресурсы:

Интернет ресурсы:

1. [www.artpojekt.ru](http://www.artpojekt.ru)

2. [urokietno.ru](http://urokietno.ru)

3. [www.maam.ru](http://www.maam.ru)