

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»

\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**«Школа безопасности»**

подвид: разноуровневая

уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:

Пономарева Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

## **Пояснительная записка**

### **1. Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»** реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях.. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать движение «Школа безопасности».

Программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

**1.2. Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами учащихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития спорта и туризма.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

В основу содержания данной программы легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России А. Г. Масловым «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», опубликованные в сборнике «Туризм и краеведение: образовательные

программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, Маслова М.Г., Советский спорт, 2005.

В программе обобщен опыт работы ведущих педагогов дополнительного образования, занимающихся с учащимися туризмом и краеведением на базе учреждений дополнительного образования Тульской области.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

**1.4. Педагогическая целесообразность программы** состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма для развития личности учащегося.

Разнообразие форм физкультурно-спортивной и туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

**1.5. Цель программы** - Сформировать у учащихся привычку здорового и безопасного образа и стиля жизни, выработать компетентностные умения создавать благоприятные для здоровья условия жизни.

#### **1.6. Задачи программы**

##### **Воспитательные задачи**

- воспитать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать навыки общения и взаимодействия в группе;

#### **Развивающие задачи**

- создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и туризмом;
- развивать стремление к здоровому образу жизни учащихся;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;

#### **Образовательные задачи**

- обеспечить безопасность спортивных туристских походов и соревнований;
- сформировать бережное отношение к природе;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- сформировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;

**1.7. Адресат программы** – учащийся в возрасте 11-15 лет, заинтересованный в получении начальных навыков по основам безопасности в экстремальных условиях, в своем физическом развитии, изучении истории родного края, расширении кругозора.

**1.8. Формы организации образовательного процесса** – программа может быть реализована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

## **2. Объем программы**

**2.1. Объем программы.** Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения по каждому году:

1 год обучения – 216 час.

2 год обучения – 216 час.

**2.2. Режим занятий** – программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 2 и 4 часов в неделю.

Программа разработана для учащихся 5-10 классов (11-15 лет).  
Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго года обучения - 12 человек.

### **III. Планируемые результаты**

#### **3.1. Планируемые результаты**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

##### **Предметные результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся **научатся:**

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

##### **учащиеся познакомятся:**

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

##### **у учащихся будут сформированы:**

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;

- познавательные, физические, нравственные способности;

**у учащихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

**у учащихся будут воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**Метапредметные результаты:**

У учащихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

**Личностные результаты:**

У учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

**Содержание 1 года обучения** соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап –

*информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, ремонтного набора.

**Содержание 2 года обучения** соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

## Учебно-тематический план

**1 год обучения**

№ п/п	Тема	Все го часов	Тео рия	Пра кти ка	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Введение. Цели и задачи на год.</b>	<b>2</b>	2		Вводный контроль; беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	Текущий контроль: беседа
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.		2		
2.2	Упражнения на физическую выносливость.			12	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Спортивные игры.			24	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
3.1	Карты и компас.		2		Текущий контроль: беседа
3.2	Приёмы ориентирования на местности.		6	8	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Ориентирование в заданном направлении.			8	Текущий контроль: наблюдение
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			4	Текущий контроль: результативность

4.	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	Текущий контроль: беседа
4.1	Туристические путешествия, история туризма.		1		Текущий контроль: наблюдение
4.2	Воспитательная роль туризма.		1		Текущий контроль: наблюдение
4.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		2	8	Текущий контроль: беседа
4.4	Типы туристских узлов и веревок.		2	8	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Применение туристских узлов.		2		Текущий контроль: наблюдение
4.6	Техника преодоления препятствий.			24	Текущий контроль: наблюдение
4.7	Правила соревнований по СТ.		2		Текущий контроль: наблюдение
4.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			12	Текущий контроль: результативность, наблюдение
5.	<b>Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
5.1	Вводный инструктаж		1		Вводный контроль: беседа
5.2	Инструктаж по технике безопасности перед практическими занятиями		1		Текущий контроль: беседа
6.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
6.1	Личная гигиена туриста.		2		Текущий контроль: беседа
6.2	Походная медицинская аптечка.		2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	<b>Подготовка и проведение походов.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
7.1	Туристские возможности родного края		2	2	Текущий контроль: беседа
7.2	Составление маршрута		2		Текущий контроль: беседа
7.3	Распределение обязанностей в походе		2		Текущий контроль: беседа
7.4	Туристское снаряжение			8	Текущий контроль: наблюдение
7.5	Туристские походы			24	Текущий контроль: наблюдение

8.	<b>Краеведение и экология</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
8.1	История тульского края		2	16	Текущий контроль: беседа
8.2	Природные особенности тульского края		2	16	Текущий контроль: наблюдение
9.	<b>Итоговое занятие</b> Подведение итогов	<b>2</b>	<b>2</b>		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание тем программы

### 1-й год обучения

#### 1. Введение. Цели и задачи на год.

*Теоретическая часть:* знакомство, задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

*Формы контроля:* вводный контроль: беседа.

#### 1. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

*Теоретическая часть:* общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

*Формы контроля:* текущий контроль: беседа

##### 2.2. Упражнения на физическую выносливость.

*Практическая часть:* упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

### **2.3. Спортивные игры**

**Практическая часть:** игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **3. Топография и ориентирование.**

Сущность ориентирования заключается в определении сторон горизонта, опознании местности и своего местонахождения на ней. Немаловажной задачей ориентирования является определение и выдерживание нужного направления при движении в различных условиях.

### **3.1. Карты и компас.**

**Теоретическая часть:** топографические и спортивные карты, масштаб карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Отличие спортивной карты от топографической. Назначение компаса, правила общения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение сторон горизонта.

**Практическая часть:** упражнения по определению масштаба карты. Измерение расстояния на карте.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение.

### **3.2. Приёмы ориентирования на местности.**

**Теоретическая часть:** азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** движение в лабиринте, ориентирование по различным признакам, работа с компасом на местности.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

### **3.3. Ориентирование в заданном направлении.**

**Практическая часть:** ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

### **3.4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

**Практическая часть:** участие в соревнованиях

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

## **4. Туристская подготовка.**

### **4.1. Туристические путешествия, история туризма.**

**Теоретическая часть:** туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

### **4.2. Воспитательная роль туризма.**

**Теоретическая часть:** значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теоретическая часть:** понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

**Практическая часть:** укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.4. Типы туристских узлов и веревок**

**Теоретическая часть:** разновидности узлов. Верёвки различных диаметров их назначение и применение.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

#### **4.5. Применение туристских узлов**

**Теоретическая часть:** узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

**Практическая часть:** отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.6. Техника преодоления препятствий.**

**Практическая часть:** отработка навыков прохождения этапа «Спуск-

подъём». Отработка навыков прохождения этапа «Бревно». Отработка навыков прохождения этапа «навесная переправа». Отработка навыков прохождения этапа «параллельные перила».

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.7. Правила соревнований по спортивному туризму**

**Теоретическая часть:** Знакомство с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, с Правилами вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, с Правилами проведения соревнований «Школа безопасности».

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

#### **4.8. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

**Практическая часть:** участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

### **5. Техника безопасности.**

#### **5.1. Вводный инструктаж.**

**Теоретическая часть:** Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности №1,2,3,4,6-20. Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Дисциплина движения в походе.

**Формы контроля:** вводный контроль: беседа.

#### **5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.**

**Теоретическая часть:** Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

### **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **6.1. Личная гигиена туриста.**

**Теоретическая часть:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

## **6.2. Походная медицинская аптечка.**

**Теоретическая часть:** Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **7. Подготовка и проведение походов.**

### **7.1. Туристские возможности родного края**

**Теоретическая часть:** Обзор туристских объектов родного края. Изучение районов путешествия по тульской области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

**Практическая часть:** Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры тульского края.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

## **7.2. Составление маршрута.**

**Теоретическая часть:** Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практическая часть:** Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе.

## **7.3. Распределение обязанностей.**

**Теоретическая часть:** Туристские должности в походе – помощник руководителя группы, завхоз, летописец, ответственный за ремонтный набор, фотограф, костровой. Выполнение общественных поручений.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

## **7.4. Туристское снаряжение.**

**Практическая часть:** перечень туристского снаряжения для однодневных и двухдневных походов. Подбор, подгонка и ремонт снаряжения. Использование снаряжения в походных условиях. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **7.5. Туристские походы**

**Практическая часть:** Участие в туристских походах по родному краю

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

## **8. Краеведение и экология**

### **8.1. История Тульского края**

**Теоретическая часть:** Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **8.2. Природные особенности тульского края**

**Теоретическая часть:** Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Прогулки и походы по территории Тульской области.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

## **9. Итоговое занятие**

**Теоретическая часть:** подведение итогов за год.

**Формы контроля:** итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

### **Планируемые результаты:**

По окончании периода обучения учащиеся должны **знать:**

- применение узлов: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый;
- распределение обязанностей в группе в походе;
- организацию питания;
- выбор маршрута;
- подготовку снаряжения;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи

- природные особенности родного края
  - памятники истории и культуры родного края
  - туристские возможности родного края
  - понятие о гигиене туриста
  - состав походной аптечки
  - правила соревнований по спортивному туризму
  - технику преодоления препятствий
  - требования к личному и групповому снаряжению
  - воспитательную роль туризма
  - приемы ориентирования на местности
- должны уметь:
- проходить дистанцию 1 класса по спортивному туризму
  - проходить дистанцию по выбору (спортивное ориентирование)
  - совершать туристские походы
  - составить план-график движения в походе
  - проводить общественно-полезную работу в походе
  - выживать в форс-мажорных обстоятельствах
  - применять походную аптечку
  - участвовать в соревнованиях по спортивному туризму
  - преодолевать туристские препятствия
  - применять туристские узлы по назначению
  - применять туристское снаряжение
  - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
  - выполнять физические упражнения

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

### Учебно-тематический план

**2 год обучения**

№ п/п	Тема	Все го час ов	Те ор ия	Пра кти ка	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Введение. Цели и задачи на год.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Вводный контроль: беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Текущий контроль: наблюдение
2.1	Упражнения на развитие физической выносливости	12		12	Текущий контроль: наблюдение
2.2	Кроссы, подвижные игры	8		8	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1	Ориентирование на местности	12	2	10	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8	2	6	Текущий контроль: результативность

4.	<b>Туристская подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	
4.1	Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная.	24	4	20	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Узлы и их применение в туризме	6	1	5	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	12		12	Текущий контроль: результативность
5.	<b>Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль: беседа
5.1	Вводный инструктаж	1	1		
5.2	Инструктаж по ТБ	1		1	
6.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
6.1	Туризм как основа формирования здорового образа жизни	1	1		Текущий контроль: беседа
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение

7.	<b>Подготовка и проведение походов</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	
7.1	Установка бивуака	5	1	4	Текущий контроль: наблюдение
7.2	Маршрутная документация	2	1	1	Текущий контроль: беседа
7.3	Питание в походе	2	1	1	Текущий контроль: беседа
					Текущий контроль:

7.4	Отработка техники движения и преодоления препятствий	14	1	13	наблюдение
7.5	Туристские походы	18		18	Текущий контроль: наблюдение
8.	<b>Краеведение и экология</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
8.1	История Тульского края		2	2	Текущий контроль: беседа
8.2	Природа и экология Тульского края		2	4	Текущий контроль: беседа
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

## Содержание тем программы

### 2-й год обучения

#### 1. Введение. Цели и задачи на год.

*Теоретическая часть:* задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

*Формы контроля:* вводный контроль: беседа.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 2.1. Упражнения на развитие физической выносливости.

**Практическая часть:** упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

### **2.3. Кроссы, подвижные игры**

**Практическая часть:** кроссовая подготовка, игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## **3. Топография и ориентирование.**

### **3.1. Ориентирование на местности.**

**Теоретическая часть:** движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** ориентирование по различным признакам, работа с компасом и картой на местности.

### **3.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

**Практическая часть:** участие в соревнованиях

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

## **4. Туристская подготовка.**

### **4.1. Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная**

**Теоретическая часть:** регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности». Приемы страховки и самостраховки.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

**Практическая часть:** отработка навыков прохождения этапа «Спуск-

подъём» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «Бревно» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «наклонная навесная переправа». Отработка навыков наведения этапа «параллельные перила».

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.2. Применение туристских узлов**

**Теоретическая часть:** узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы, применяемые для страховки и самостраховки. Схватывающие узлы.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа

**Практическая часть:** отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: встречная восьмёрка, встречный, стремя одним концом, группы схватывающих узлов, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

#### **4.3. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

**Практическая часть:** участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

### **5. Техника безопасности.**

#### **5.1. Вводный инструктаж.**

**Теоретическая часть:** Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности №1,2,3,4,6-20. Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Дисциплина движения в походе.

**Формы контроля:** вводный контроль: беседа.

#### **5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.**

**Теоретическая часть:** Правила обращения с колющими и режущими

предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

## **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **6.1. Туризм как основа формирования здорового образа жизни**

**Теоретическая часть:**

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формированию здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

### **6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теоретическая часть:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Способы обработки порезов, ссадин, ушибов, мозолей. Необходимая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание первой доврачебной помощи при тошноте и рвоте. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударе. Необходимая помощь при попадании посторонних предметов, химических жидкостей в глаз.

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

## **7. Подготовка и проведение походов.**

### **7.1. Установка бивака**

**Теоретическая часть:**

Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на поляне для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на биваке. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:**

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристского похода. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

### **7.2. Маршрутная документация**

**Теоретическая часть:** Оформление документов для похода: заполнение маршрутной книжки.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** заявка на маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии, защита маршрута.

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

### **7.3. Питание в походе**

**Теоретическая часть:** калорийность продуктов, норма употребления, их совместимость, походная раскладка продуктов, упаковка продуктов.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** составление походного меню, упаковка продуктов

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

### **7.4. Отработка техники движения и преодоления препятствий**

**Теоретическая часть:** техника и тактика преодоления препятствий в походе (спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа)

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** практическая отработка техники движения и преодоления препятствий в походе: спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

### **7.5. Туристские походы**

**Практическая часть:** участие в туристских походах

**Формы контроля:** текущий контроль: наблюдение

## **8. Краеведение и экология**

### **8.1. История Тульского края**

**Теоретическая часть:** Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Прогулки и походы, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение.

## 8.2. Природа и экология тульского края

**Теоретическая часть:** Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

**Формы контроля:** текущий контроль: беседа.

**Практическая часть:** Прогулки и походы по территории Тульской области.

**Формы контроля:** текущий контроль: педагогическое наблюдение

## 9. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

### Планируемые результаты:

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны **знать:**

- применение узлов: встречная восьмерка, встречный, схватывающие, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый;
- организацию питания в походе;
- требования к установке бивака;
- технику и тактику преодоления препятствий в походе;
- правила вида сорта «спортивный туризм»;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- историю и природу тульского края

должны **уметь:**

- проходить пешеходную дистанцию по спортивному туризму;
- вязать туристские узлы;
- выполнять физические упражнения;
- составить походное меню;

- организовать бивак;
- преодолевать природные препятствия в походе;
- ориентироваться на местности;
- проходить дистанцию на местности (спортивное ориентирование);
- выживать в форс-мажорных обстоятельствах

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

**Будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

## **Формы аттестации и контроля**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

### **3.2. Условия реализации программы**

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО следующего туристского снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
- 10.Страховочные системы – 15 шт.
- 11.Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
- 12.Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
- 13.Каски – 15 шт.

#### **Формы диагностики,**

**используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.**

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность

5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

#### **Формы подведения итогов**

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

#### **Дидактический материал**

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
2. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
4. Программа «Спортивное ориентирование»
5. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982.
6. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
8. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
9. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
- 10.современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
- 11.Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
- 12.Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
- 13.Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 14.Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев:

- Здоровье, 1991. – 222 с.
15. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
  16. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
  17. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
  18. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
  19. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
  20. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987.
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития. - М.: Инфра-М, 2008. - 132 с.

2. Беляева Н.М. Современные модели организации внешкольного воспитания/ Н.М. Беляева // Инфа-М- 2007. - №3. - С. 16-22.
3. Бруднов А.А. Внешкольное дополнительное образование - насущное веление времени: проблемы, поиски, решения // Воспитание школьников - 2006. - №3-4.
4. Бруднов А.А. Развитие дополнительного образования детей в условиях общеобразовательного учреждения. // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 16-.
5. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование детей в современной школе // Образование в современной школе. - 2008. - №3. - С. 21-23.
6. Медынский Е.Н. Внешкольное образование, его значение, организация и техника. - М., 2006.

## Приложение 1

### Календарный учебный график Объединение «Школа безопасности»

2023-2024 учебный год

Педагог Пономарева Наталья Викторовна

№ п/п	Дата	К-во часов	Тема и подтемы	Место проведения
1		2	Организационное занятие. Периодический инструктаж по технике безопасности и охране труда	с/з МБОУ ЦО №48
2		2	Беговая тренировка	На местности
3		2	Приемы скалолазания, типы зацепов	с/з МБОУ ЦО №48
4		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
5		2	Приемы скалолазания. Прохождение простейшей дистанции	с/з МБОУ ЦО №48
6		2	Беговая тренировка	На местности
7		2	Приемы скалолазания.	с/з МБОУ ЦО №48
8		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
9		2	Ориентирование в походе. Особенности.	с/з МБОУ ЦО №48
10		2	Силовые упражнения	На местности
11		2	Ориентирование в походе. Ориентирование по местным признакам	с/з МБОУ ЦО №48
12		2	Беговая тренировка	На местности
13		2	Карты-схемы, кроки	с/з МБОУ ЦО №48
14		2	Преодоление этапа «Бревно» с самонаведением	На местности
15		2	Карты-схемы, кроки	с/з МБОУ ЦО №48
16		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
17		2	Дистанция 2 класса. Особенности	с/з МБОУ ЦО №48
18		2	Преодоление этапа «Параллельные перила» с самонаведением	На местности
19		2	Дистанция 2 класса. Преодоление препятствий	с/з МБОУ ЦО №48

20		2	Преодоление этапа «Навесная переправа» с самонаведением	На местности
21		2	Стратегия и тактика команды	с/з МБОУ ЦО №48
22		2	Преодоление этапа «Параллельные перила» с самонаведением	На местности
23		2	Стратегия и тактика команды. Лидирование на дистанции	с/з МБОУ ЦО №48
24		2	Беговая тренировка	На местности
25		2	Стратегия и тактика команды. Особенности	с/з МБОУ ЦО №48
26		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
27		2	Аварийная ситуация	с/з МБОУ ЦО №48
28		2	Преодоление этапа «Маятник» с самонаведением	На местности
29		2	Паника, способы выживания в лесу	с/з МБОУ ЦО №48
30		2	Силовая тренировка	На местности
31		2	Способы выживания в горах, в пустыне	с/з МБОУ ЦО №48
32		2	Поход выходного дня	На местности
33		2	Подведение итогов I полугодия	с/з МБОУ ЦО №48
34		2	Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда. Способы выживания в горах, в пустыне.	с/з МБОУ ЦО №48
35		2	Беговая тренировка	На местности
36		2	Организация спасработ	с/з МБОУ ЦО №4
37		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
38		2	Организация спасработ. Распределение обязанностей	с/з МБОУ ЦО №4
39		2	Беговая тренировка	На местности
40		2	Организация спасработ. Снаряжение.	с/з МБОУ ЦО №48
41		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
42		2	Особенности и отличие пешеходных, водных, горных походов.	с/з МБОУ ЦО №48
43		2	Силовые упражнения	На местности
44		2	Особенности и отличие пешеходных, водных, горных	с/з МБОУ ЦО №48

			походов. Подготовка снаряжения.	
45		2	Беговая тренировка	На местности
46		2	Изучение маршрута	с/з МБОУ ЦО №48
47		2	Преодоление этапа «Бревно» с самонаведением	На местности
48		2	Радиальный выход, линейный маршрут	с/з МБОУ ЦО №4
49		2	Беговая тренировка	На местности
50		2	Определение готовности группы к походу 2 категории сложности	с/з МБОУ ЦО №48
51		2	Преодоление этапа «Параллельные перила» с самонаведением	На местности
52		2	Дистанция 2 класса. Преодоление препятствий	с/з МБОУ ЦО №48
53		2	Преодоление этапа «Навесная переправа» с самонаведением	На местности
54		2	Стратегия и тактика команды	с/з МБОУ ЦО №48
55		2	Преодоление этапа «Параллельные перила» с самонаведением	На местности
56		2	Определение готовности группы к походу 2 категории сложности	с/з МБОУ ЦО №48
57		2	Беговая тренировка	На местности
58		2	Стратегия и тактика команды. Особенности	с/з МБОУ ЦО №48
59		2	Упражнения на развитие выносливости	На местности
60		2	Аварийная ситуация	с/з МБОУ ЦО №48
61		2	Преодоление этапа «Маятник» с самонаведением	На местности
62		2	Дистанция 2 класса. Преодоление препятствий	с/з МБОУ ЦО №48
63		2	Силовая тренировка	На местности
64		2	Преодоление этапа «Параллельные перила» с самонаведением	с/з МБОУ ЦО №48
65		2	Беговая тренировка	На местности
66		2	Преодоление этапа «Маятник» с самонаведением	На местности
67		2	Беговая тренировка	На местности
68		2	Установка бивака в различных условиях	с/з МБОУ ЦО №48

69		2	Преодоление этапа «Навесная переправа» с самонаведением	На местности
70		2	Подготовка к походу выходного дня	с/з МБОУ ЦО №48
71		2	Поход выходного дня	На местности
72		2	Итоговое занятие. Подведение итогов 2 полугодия	с/з МБОУ ЦО №48
	Итого:	144		