

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании методического
совета
от « 19 » мая 2022 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»
Н.В. Грушевская
«31» августа 2022 г.
Приказ № 150

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Мир, в котором я живу»

Возраст обучающихся:	12-15 лет
Срок реализации:	36 недель, 144 часа
Авторы - составители программы:	Заякина В.И.

г. Красноярск, 2022

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир, в котором я живу» туристско-краеведческой направленности разработана для занятий с обучающимися с ОВЗ (нарушение интеллектуального развития).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

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

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности представляет совокупность культурно - информационного воздействия, направленного на развитие поведенческих мотивов и качеств личности безопасного типа, способности принимать безопасные решения, привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуальных и коллективных рисков, выработку морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Вполне естественно, что эта деятельность для достижения конечной цели должна проходить не только на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, но и во внеурочное время. С этой целью и была разработана общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир, в котором я живу», которая является логическим продолжением программы «Юные туристы

– экологи» и способствует развитию мировоззренческой базы у ребенка с ОВЗ (нарушение интеллектуального развития), с учетом особенности развития его познавательной деятельности и психофизического развития.

Актуальность программы.

Почти ежедневно пресса, радио и телевидение сообщает нам о терпящих бедствие самолетах и кораблях. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия уносят десятки тысяч жизней. Теряются на маршрутах туристы, погибают в пустынях и таежных дебрях заблудившиеся путешественники. Что должен делать человек, волей судьбы оказавшийся один на один с суровой природой, вдали от населенных пунктов, в открытом море, горах или пустыне? Что нужно предпринять для сохранения жизни? Как подавать сигналы бедствия, добывать воду и пищу, когда кончились припасы, как разводить костер в непогоду, сооружать укрытия из подручных материалов для защиты от дождя, холода или палящего солнца? Какие есть средства спасения и как ими пользоваться? И вообще — как выжить?

В настоящее время обществом ставится задача не только обучение детей основам жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности, расширение образовательных возможностей категории обучающихся с ОВЗ является наиболее продуктивным фактором их социализации в обществе.

Отличительные особенности данной программы.

Особенностью реализации данной программы является ее организация: четыре недели - занятия проводятся по 2 академических часа (40 мин) 2 раза в неделю, в аудитории, в каникулярное время совершается поход выходного дня. Цели похода определяются программой: экологическое или краеведческое исследование, природоохранные акции, экологические квесты и мн.др. Особое место отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов. Важно, что в походах выходного дня могут участвовать и родители, что позволяет им становиться активными участниками похода (включаться в некоторые совместные действия), увидеть включенность своего ребенка в совместную работу с ребятами и проследить за его эмоциональными реакциями, а также увидеть способы работы педагога с ребятами, как ребятами осваиваются определенные нормы и правила организации туризма, групповой работы туристской группы. Изучение мнений родителей показывает, что в природной среде у ребенка появляются новые ресурсы и возможности для коррекции восприятия, памяти, поведения и самоорганизации ребенка. Природа является одним из естественных ресурсов стабилизации позитивного эмоционального самочувствия ребенка, что, в свою очередь, способствует развитию интереса ребенка к туристско-краеведческой деятельности.

Программа направлена на выявление, развитие способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья, приобретение ими определённых знаний и умений в пешеходном туризме, пребывания человека в экстремальных ситуациях и событиях техногенного и криминогенного характера, формирование навыков на уровне практического применения.

Программа отличается такими качествами:

– актуальность (ориентация на решение наиболее серьезных проблем);

- прогностичность (соответствие требованиям завтрашнего дня, а также изменяющимся условиям);
- рационалистичность (определение целей и способов их достижения для получения максимально полезного результата);
- реалистичность (наличие временного обоснования);
- контролируемость (наличие способа проверки полученных результатов для достижения определённых целей).
- особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей:

– учитывает имеющееся у ребенка преобладание познавательной и эстетической направленностей в отношении к миру природы, миру вещей, людям и себе. Поэтому в процессе обучения учитываются его индивидуальные особенности. Для образовательной деятельности, повышения ее эффективности и доступности используются информационно - компьютерные технологии, методы, усиливающие эмоционально - чувственное восприятие и развивающие познавательную сферу.

– программа максимально использует игровые и творческие технологии. На занятиях используются различные экологические игры (дидактические, подвижные, сюжетно ролевые, иллюстративные, творческие), что позволяет сделать процесс получения новой информации увлекательным и интересным. Много занятий строится на различных видах практической деятельности. Обучающийся своими руками и с помощью педагога может делать поделки из природного материалов, развивать свои творческие способности.

– особенность этой программы состоит в возможности реализации системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ, обеспечении участия вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, фестивалях, выставках.

– в рамках реализуемой программы необходимо соблюдение охранительного режима, щадящего нервную систему ребенка, обеспечение психолого-педагогических и здоровьесберегающих условий, оберегающих его от перевозбудимости и утомления, коррекционная направленность учебно-образовательного процесса, создание комфортной психоэмоциональной обстановки, поддержка психоэмоционального состояния, профилактика и снижение конфликтных ситуаций. Повышение эмоциональной компетентности, предполагающее умение понимать эмоции другого человека, адекватно проявлять и контролировать свои эмоции и чувства, особенно важно для этой категории детей.

Педагогическая целесообразность

Деятельность в объединении подразумевает не только нахождение в «стенах» школы, но и активную занятость в социуме за её пределами. Обучающиеся совершают походы, экскурсии. Таким образом, система педагогической работы дает возможность детям с ОВЗ полноценно общаться и взаимодействовать как между собой, так и со сверстниками из образовательных учреждений. Можно утверждать, что деятельность в объединении способствует нивелированию трудностей интеграции в общество у детей с ОВЗ.

Основным условием и фактором, способствующим продвижению детей, является их собственная деятельность, а также сотрудничество со взрослым. В связи с этим обучение имеет практическую направленность, поскольку доступная ребенку деятельность (предметная, коммуникативная, изобразительная, игровая и пр.), с одной стороны, является источником знаний об окружающем мире, а с другой — обеспечивает процесс закрепления и использования умений.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации и социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллектуального развития).

Задачи программы.

- повышать познавательную и творческую активность;
- обогащать словарный запас, развивать речь, мелкую моторику рук, эмоционально-чувственное восприятие, умений обобщать, сравнивать, анализировать;
- формировать активную гражданскую экологическую позицию;
- формировать культуру поведения в природе;
- способствовать достижению удовлетворенности деятельностью в объединении, самореализации;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать социальные компетенции (готовность к взаимодействию, сотрудничеству; следование социально-значимым ценностям).
- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать навыки организации познавательной деятельности:
- постановка цели, оценка результатов;
- развивать творческие практические умения и навыки по использованию полученных знаний;
- развивать активность, ответственность, потребность в саморазвитии;
- расширять представления о взаимодействии природы и общества.
- развивать познавательный интерес к изучению природы;
- развивать умение видеть, отображать и ценить разноцветие и красоту природы; расширять знания о животном и растительном мире, природных экосистемах и ООТ;
- развивать навыки самоорганизации;
- расширять знания о связи живой и неживой природы;
- расширять знания о здоровом образе жизни;
- развивать навыки наблюдений в природе, проведения простейших опытов, исследований;
- развивать умения и навыки, необходимые при изготовлении творческих работ (рисунков, сюжетных аппликаций, поделок из природного материала).

Адресат программы.

Возраст обучающихся – 12 - 15 лет.

В программу «Мир, в котором я живу» зачисляются обучающиеся закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе

«Юные туристы - экологи», или имеющие начальные знания по основам безопасности жизнедеятельности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в объединение осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

Объём программы

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «Мир, в котором я живу» рассчитана на 2 года обучения, каждый год рассчитан на 36 учебных недель, за учебный год - 144 часа.

Технологии обучения.

В программе используется технология модульного обучения.

Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания.

Модульность обучения состоит из нескольких блоков: обучающиеся самостоятельно получают необходимую информацию, используя разные источники информации: дополнительную литературу, карты в атласе, интернет-ресурсы, выполняют практические работы.

Для лучшего усвоения материала детьми с проблемами в интеллектуальном развитии применяются следующие приемы:

- объяснение педагога в начале разыгрывания и в процессе действия ребенка.
- показ образца выполнения действия;
- его выполнение ребенком по подражанию и по образцу;
- образное описание действия;
- игровая форма действия;
- максимальное расчленение задания на отдельные фразы-инструкции.

Планируемые результаты программы.

Для определения результативности освоения программы ведется отслеживание результатов обучения, которое осуществляется поэтапно в течение всего учебного года. Мониторинговые исследования и аттестация проводится 2 раза в год: промежуточная и итоговая. В середине года проводится промежуточная аттестация, а в конце всего – итоговая. Они позволяют выявить уровни (высокий, средний, низкий) усвоения программного материала, степень активности и заинтересованности учащегося на занятиях.

Личностные результаты. У обучающегося будут сформированы:

- экологическая культура, проявляющиеся в любви и ценностном отношении к окружающей природе;
- культура поведения в окружающей природе;
- навыки здорового образа жизни;
- удовлетворенность деятельностью в объединении, самореализацией;
- познавательная и творческая активность;
- социальные компетенции (готовность к сотрудничеству, к следованию социально-значимым ценностям);

- получит развитие речь, мелкая моторика, познавательная деятельность и гражданская активность, желание и стремление расширять свои познания, связанные с миром природы, расширится кругозор;
- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции на уровне понимания необходимости эколого туристской деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни.

Метапредметные результаты.

У обучающегося будут развиты:

- мотивация к естественнонаучной природоохранной деятельности;
- активность, ответственность, потребность в саморазвитии;
- коммуникативные навыки;
- навыки организации познавательной деятельности: постановка цели, оценка результатов;
- навыки владения простейшими приемами исследовательской деятельности;
- творческие, практические умения и навыки по использованию полученных знаний;
- будут расширены представления о взаимодействии природы и общества.

Предметные (образовательные) результаты.

Обучающийся получит возможность:

- развить свой познавательный интерес к изучению природы;
- расширить знания о животном и растительном мире, о природных экосистемах и ООТ;
- расширить знания об экологических проблемах и способах охраны природы;
- развить навыки самоорганизации;
- расширить знания о связи живой и неживой природы;
- развить навыки проведения опытнической работы, навыки наблюдений в природе;
- развить умение видеть, отображать и ценить разнообразие и красоту природы;
- использовать полученные знания и навыки наблюдения и постановки опытов в школьной и повседневной жизни;
- развить умения и навыки, необходимые при изготовлении творческих работ (рисунков, сюжетных аппликаций, поделок из природного и искусственных материалов, фоторабот);
- сохранить интерес к дальнейшему изучению экологии, в том числе и через творчество.

Учебный план программы, 1 год обучения.

№	Название тем	Всего часов	Количество часов	
			Теор.	Практ.
1	Вводное занятие.	2	2	
	ПВД: «Путешествие в национальный парк»	8		8

	«Красноярские Столбы».			
Всего:		10	2	8
2. История туризма и путешествий.				
	Первые путешественники и русские экспедиции и путешественники Детский туризм в России.	2	1	1
	Эпоха Великих Географических Открытий и исследователи XX-го века.	2	1	1
Всего:		4	2	2
3. Структура туризма.				
	Цели и значение туристских путешествий.	2	1	1
	Комплектование группы.	2	1	1
	Распределение обязанностей в группе.	2	1	1
Всего:		6	3	3
4. СФП туриста.				
	Специальная физическая подготовка туриста.	2		2
	Комплексы упражнений.	4		4
	Физическая культура и закаливание на маршруте.	2		2
Всего:		8		8
5. Общие сведения о снаряжении.				
	Личное снаряжение.	2	1	1
	Укладка рюкзака.	4		4
	ПВД: «Практическое использование личного снаряжения»	8		8
	Групповое снаряжение.	2		2
	Специальное снаряжение.	2		2
	Карабины, ледоруб, каски.	2		2
	Принципы формирования медицинской аптечки.	2		2
	Палатки.	4		4
Всего:		26	1	25
	Промежуточная аттестация	2		2
6. Бивуаки и костры.				
	Техника бивачных работ.	2	1	1
	Правила безопасности при выборе стоянки для привала.	2		2
	Костры. Виды костров.	2		2
	ПВД: «Практическое занятие по способам укладки и разжиганию костра». Правила безопасности у костра.	8		8
Всего:		14	1	13

7. Техника и тактика движения в походе.			
Изучение района путешествия.	2	1	1
Подготовка группы к выходу на маршрут.	2	1	1
Темп и тактика движения.	2		2
Преодоление естественных препятствия.	2		2
Всего:	8	2	6
8. Узлы.			
Классификация узлов.	2	1	1
Узлы для связывания концов верёвки.	2		2
Узлы для присоединения верёвки к опоре.	2		2
Схватывающие узлы.	2		2
Применение туристских узлов в походе.	2		2
Всего:	10	1	9
9. Туристское многоборье.			
Снаряжение. Верёвки.	2		2
Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	2		2
Страховочные системы.	2		2
Отработка навыков выполнения самостраховки из основной верёвки.	4		4
Всего:	10		10
10. Отдельные технические приёмы.			
Переправа через сухой овраг по дну и по бревну	2		2
Траверс склона участником, идущим на командной страховке.	2		2
Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	2		2
Всего:	6		6
11. Группы этапов и специальные задания.			
ПВД: «Организация навесов, укрытий из подручных средств».	8		8
Съедобные растения их распознавание, методы приготовления.	4	1	3
Ядовитые растения, их распознавание.	4	1	3
Растения-первоцветы	4	1	3
Лекарственные растения	4	1	3
Съедобные и ядовитые грибы	4	1	3
Всего:	28	5	23
12. Действия в чрезвычайных ситуациях.			
Действия при захвате группы или участника террористами.	2	1	1
Действия при обнаружении подозрительного предмета.	2		2

	Действия при получении угрозы по телефону	2		2
	Действия при возникновении пожара	2		2
	Действия при землетрясении	2		2
Всего:		10	1	9
	Итоговая аттестация.	2		2
ИТОГО:		144	16	128

Учебный план первого года обучения предусматривает обучение азбуке туризма, то есть сообщения обучающимся начальных сведений по истории и структуре туризма, о снаряжении и бивуаках; о технике и тактике движения в походе; об узлах и специальной физической подготовке и отдельных технических приёмах. Изучают группы этапов и специальные задания к ним: «Жизнеобеспечение человека», «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения» и «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

В первый год занятий особенно важно воспитать у обучающихся осознание того, что успех каждого похода зависит от тщательной подготовки, сплочённости и ответственности каждого. Поэтому главное внимание уделяется практической работе группы - команды по подготовке похода выходного дня. Маршруты походов прокладываются так, чтобы ребята могли познакомиться с наиболее типичными формами рельефа.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов. Обучающиеся участвуют в разработке и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в природных условиях.

Огромное значение имеют разборы походов. Удачно проведённый разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Подведение итогов проводится в форме устных или письменных высказываний каждого участника.

Содержание программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие.

Вводное, организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с правилами безопасности на занятиях.

2. История туризма и путешествий (4ч).

Туризм – это спорт, отдых, здоровье, удовольствие, хобби, развлечение, работа, форма самоутверждения, общение, способ познания окружающего мира.

Первые путешественники. Исторические цели путешествий: торговля, военные походы и религия. Русские экспедиции и путешественники.

Детский туризм в России. Краеведение.

3. Структура туризма (6ч).

Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самодеятельный туризм. Основные способы передвижения: пешеходный, водный, лыжный, горный. Специальные виды: велосипедный, автотуризм, спелеотуризм, водный на плотках, резиновых лодках, байдарках, путешествия автостопом, на лошадях, собаках, оленях и верблюдах, зимний на мотонартах.

Цели и значение туристских путешествий.

Формы туризма: ПВД, многодневные путешествия, учебно-тренировочных сборы и туристские экспедиции. Деление по территориальному признаку на местные и дальние, по характеру организации — на плановые (по путёвкам) и самодеятельные. Способы передвижения: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные.

Продолжительность и протяжённость походов.

Комплектование группы.

Подбор участников похода: один класс, школа, одинаковый возраст, физическая подготовка, общие интересы. Особенности отношений в туристских группах. Надёжность отношений. Ты в коллективе.

Психологические советы всем участникам похода: целевая установка, стиль общения, не конфликтуйте, искренние похвалы, прощайте и не укоряйте! Не навязывайте своё мнение, «одёргивать» не надо, уступайте. Требование обеспечения безопасности. Психологическая подготовка, усталость и давление. Периоды психологического расслабления и разрядки. Общение с местными жителями.

Обязанности в группе.

Распределение обязанностей в группе: руководитель группы, заместитель руководителя, медработник, завхоз по снаряжению, завхоз по питанию, реммастер, топограф, казначей, дежурный, ответственный за дневник, фотограф.

Практические занятия (3ч). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

4. Специальная физическая подготовка туриста (8ч).

Практические занятия (8ч).

Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

Физическая культура и закаливание на маршруте: утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности. Примерные планы занятий.

Симптомы утомления после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

Комплексы тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях. Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки.

5. Общие сведения о снаряжении (26ч).

Личное снаряжение. Одежда: верхняя одежда, защита от дождя – куртки, накидки от дождя, защита от холода, беспальные перчатки, головной убор. Носки. Обувь: советы по эксплуатации ботинок, чистка и уход, хранение ботинок. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи».

Рюкзак: история возникновения рюкзака. Типы рюкзаков. Области применения рюкзаков: экспедиционные, штурмовые, городские. Выбор рюкзака. Укладка рюкзака. Надевание рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака.

Практические занятия (25 ч).

Групповое снаряжение.

Что взять с собой в поход? Групповой полиэтилен или тент. Котлы для варки пищи. Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое оборудование.

Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки: жёсткость, герметизация, амортизация ударов, надписи на лекарственных препаратах, список с рекомендациями, облегчение веса, удобство переноски вне рюкзака, яркая маркировка упаковки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи.

Палатки. Типы палаток по назначению. Установка двускатной палатки. Конструктивные типы палаток: полусфера, полубочка, комбинированные палатки. Палатки и комфорт. Тамбуры и входы. Каркасные палатки: вентиляция, ткань, швы, дно, цвет, дуги, вес. Хранение и уход за палаткой.

Специальное снаряжение.

Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски.

Фонари налобные светодиодные.

Газовые горелки. Жидкотопливные горелки.

Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка конструктивных типов палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

Конкурсы: «Кто быстрее построит дом».

6. Бивуаки и костры (14ч).

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь: камнепады, русло горной реки, густой кустарник или хвойные заросли. Организация ночлега.

Схема: «Классификация техники бивачных работ».

Виды биваков: устройство площадки на склоне, висячий бивак в гамаках различной конструкции, биваки на скалах, бивак в пещере.

Укрытия: укрытие типа «иглу», укрытие в снежной яме у ствола дерева.

Правила безопасности при выборе стоянки для привала.

Костры.

Виды и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: шалаш, колодец, таёжный. Костёр под дождём. Правила безопасности у костра.

Практические занятия (13 ч.). Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и розжигание костра. Противопожарная безопасность.

Конкурсы: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Хитрая задача», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)».

7. Техника и тактика движения в походе (10ч.).

Изучение района путешествия. Выбор района путешествия. Выбор маршрута. Типы маршрутов: линейные, радиальные. Разработка маршрута. Планирование (расчёт) переходов. График движения. Схема «Физических нагрузок по дням перехода».

Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие: маршрутный лист, маршрутная книжка, заявочная книжка, план путешествия, список участников похода и спортивные характеристики, питание на маршруте, перечень снаряжения, схема маршрута, порядок связи, маршрутно-квалификационная комиссия. Подведение итогов путешествия: общая характеристика района похода, проведение похода и техническое описание маршрута, дневник путешествия, выводы о походе и рекомендации другим группам.

Расчёт движения в походе. Режим дня. Режим движения на маршруте. Пять циклических ритмов: смена сезонов года, локальные физические ритмы, суточный ритм времени, внутриорганизменные циклы обмена веществ, ритмичность чередования активной работы и отдыха.

Темп движения. Возможности группы: возможности, нагрузка, утомление, выносливость и адаптация.

Тактика движения - выбор принципиальных способов и линии передвижения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении.

Техника передвижения. Виды и специфика. Туристская техника. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Классификация техники преодоления естественных препятствий.

Движение по тропам: по пересечённой местности, на крутых участках пути, техника движения по тропам на подъёмах и спусках, на некрутых спусках.

Движение по травянистым склонам: подъём и спуск по травянистому склону, движение поперёк склона и при перемене направления.

Буреломы в глухих лесах. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия.

Элементы техники и тактики переправ. Техника переправ. Выбор места для переправы вброд. Переправа с шестом. Переправа вброд: вдвоём, втроем-шеренгой. Переправа по бревну: неподвижное бревно с перилами, укладка бревна командой. Технические приёмы на навесной переправе.

Практические занятия (6ч.). Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник.

8. Узлы (10 ч.).

История применения веревок. О верёвках. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре).

Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, академический узел, встречный узел.

Узлы для присоединения верёвки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник.

Практические занятия (9ч). Узлы для связывания концов верёвки. Узлы для присоединения верёвки к опоре.

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

9. Туристское многоборье (10ч.).

Практические занятия (10ч).

Снаряжение. **Верёвки.** Рабочие верёвки, применяемые для организации страховки.

Карабины. Организация перил и транспортных веревок на спуске (подъёме) участников, организация пункта страховки; замыкание личной страховочной системы, подключение страховочной верёвки к участнику. Организация самостраховки; организация промежуточных точек страховки; подключение сопровождающих веревок к участнику и опоре; подключение беседок (личной страховочной системы) к перилам.

Блоки и полиспасты. Блок (сплав, ось блока, суммарное количество шкивов). Полиспасты - нагружаемые элементы. Страховочные системы. Ширина ремней (лент) грудной обвязки и беседки. Обеспечение свободного висения. Расположение системы. Нагрузка обвязки. Эксплуатация при низких температурах, швы, металлические части. Применение страховочных систем.

Выполнение самостраховки из основной верёвки. **Зажимы** – вспомогательное средство для организации движения по перилам.

Рукавицы. Применение при выполнении технических приёмов: спуск по перилам, выполнение страховки; движение по навесной переправе.

Каски. Участник обязан находиться в каске при прохождении следующих технических этапов: навесная переправа, переправа вброд, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами; подъём, траверс, спуск; переправа маятником.

10. Отдельные технические приёмы (6ч.).

Практические занятия (6ч).

Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа с обеспечением страховки основной верёвки. Сопровождающая верёвка – как дополнительная точка опоры. Передвижение первого участника разными способами.

Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Организация страховки через опорную точку.

Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Организация страховки через опорную точку.

Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Движение участника с нижней командной страховкой свободным лазанием и

верхней судейской верёвкой. Закрепление свободного конца страховочной верёвки на опоре.

Организация перил. Роль перил. Крепление перил к опорам. Применение одинарного полиспаста. Прикрепление полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке. Организация перил на спуске по склонам. Организация перил при подъёме участников по склону.

Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Подключение участника при движении к перилам с карабином самостраховки. Сопровождающая верёвка. Закрепление свободного конца сопровождающей верёвки к опоре.

Движение по навесной переправе. Переправа на карабине. Порядок пристёгивания к перилам: встать на самостраховку на перила; подключить сопровождающую верёвку к участнику; подключиться к перилам. Порядок отстёгивания от перил.

Траверс по перилам. Организация самостраховки по перилам с использованием короткой самостраховки (короткого уса). Контроль центра тяжести. Дополнительная точка опоры.

Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Использование схватывающего узла. Длина петли для вязки схватывающего узла. Перемещение схватывающего узла.

Подъём по склону с верхней командной страховкой. Организация верхней командной страховки. Выполнение страховки через опорную точку. Движение участника любыми способами.

Переправа маятником через ручей, овраг. Подключение участника самостраховкой к маятниковой верёвке. Использование зажимов для опорной точки на перилах.

Транспортировка груза на этапах. Транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза. Транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего, при переправе маятником, по тонкому льду на подъёмах (спусках).

Движение по верёвке с перилами (параллельные перила). Переправа участников. Подключение участника к верхней верёвке. Сопровождение.

11. Группы этапов и специальные задания (28 ч.).

Практические занятия (23ч.).

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Правильность расположения предметов в рюкзаке.

Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити). Фиксация результата по моменту закипания воды или перегорания нити. Добывание огня без спичек. Методы хранения и переноса огня. Правила безопасности у костра.

Организация навесов, укрытий из подручных средств. Изготовление навеса. Организация ночёвки под ним.

Способы приготовления пищи, хранения продуктов. Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Ответы по карточкам-заданиям.

Съедобные и ядовитые растения их распознавание, способы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений,

приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления).

Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, способы приготовления (тесты). Практическое или по карточкам определение грибов (тесты на знание технологии приготовления).

12. Действия в чрезвычайных ситуациях (10 ч.).

Практические занятия (9ч.).

Приёмы самообороны.

Демонстрация самообороны или приёмы, учитывая сложившуюся ситуацию.

Приёмы обращения с газовым баллончиком.

Правильность применения газового баллончика.

Действия при захвате группы или участника террористами.

Поведение группы (участника) при захвате террористами и внешнее описание нападавших, особые приметы.

Итоговая аттестация. Итоговое занятие (2ч.).

Открытое занятие. Спортивно–туристская эстафета.

Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладинам. Преодоление подвесного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

После завершения обучения 1 года обучения обучающийся *должен знать:*

– основные экологические понятия: «экосистема», «биосфера», «атмосфера», «гидросфера», «почва», «экологический фактор», «живой символ», «загрязнение», «канализация», «очистное сооружение», «климат»; «опустынивание», «демографический взрыв», «сорняки», «орнитология», «энтмология», «микробы», «бактерии», «экологический туризм», «особо охраняемые территории», «заповедник», «заказник», «памятник природы»; «Черная книга», «экологическая проблема».

- виды загрязнений;
- организмы - «живые приборы»;
- способы расселения растений и животных;
- названия 3-4 сорняков;
- 5-6 растений Красной книги РФ;
- 5-6 представителей «Черной книги»;
- 2-3 заповедника РФ;
- растения-символы России;
- экологические праздники: День земли, День экологических знаний.

должен уметь:

- узнавать изученных растений в природе, на картинках, по описанию;
- применять правила поведения в природе;
- сажать деревья, кустарники, цветочные растения;
- ухаживать за культурными растениями;

- изготовить сюжетную аппликацию из сухих листьев, из другого природного и искусственного материала;
- изготовить простейшую кормушку для подкормки птиц.
- приводить примеры приспособления живых организмов к неблагоприятным условиям;
- приводить примеры положительного и негативного влияния на природу;
- выполнять правила экологически сообразного поведения в природе;
- проводить простейшие наблюдения в природных экосистемах;
- контролировать, анализировать свою деятельность;
- участвовать в совместной трудовой и творческой деятельности;
- составлять простейшие экологические задачи, кроссворды;
- поддерживать идеи правильного природопользования в борьбе со всем, что губительно отражается на природе.

Учебный план программы, 2 год обучения.

№	Название тем	Всего	Количество часов	
			Теор.	Практ.
1	Организационное занятие.	2	2	
2. История и структура туризма.				
	Первые путешественники и русские экспедиции и путешественники.	2	1	1
	Структура туризма. Комплектование группы.	2	1	1
	Распределение обязанностей в группе.	2	1	1
Всего:		6	3	3
3. СФП туриста.				
	Специальная физическая подготовка туриста. Комплексы упражнений.	2		2
	Физическая культура и закаливание на маршруте. Комплексы упражнений.	2		2
Всего:		4		4
4. Общие сведения о снаряжении.				
	ПВД: Личное снаряжение. Практическое занятие по укладке рюкзака. Групповое снаряжение. Палатки.	8		8
	Специальное снаряжение.	2	1	1
Всего:		10	1	9
5. Бивуаки и костры.				
	Техника бивачных работ.	2	1	1
	Практическое занятие по способам укладки костров. Правила безопасности у костра.	2	1	1
	Практическое занятие по укладке и разжиганию костра.	2		2

Всего:		6	2	4
6. Техника и тактика движения в походе.				
	Изучение района путешествия.	2	1	1
	Темп и тактика движения.	2	1	1
Всего:		4	2	2
7. Узлы.				
	Классификация узлов.	2	1	1
	ПВД: «Практическое использование туристских узлов».	8		8
	Узлы для связывания концов верёвки.			
	Узлы для присоединения верёвки к опоре.			
	Схватывающие узлы.			
	Узлы для ознакомления.	2		2
Всего:		12	1	11
8. Туристское многоборье.				
	Снаряжение. Верёвки.	2		2
	Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	2		2
	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	2		2
	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	2		2
Всего:		8		8
9. Транспортировка пострадавшего.				
	Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности.	2		2
	Транспортировка пострадавшего на волокушах.	2		2
Всего:		4		4
10. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.				
	ПВД: Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки).	8		8
	Укладка бревна и переправа по бревну.			
	Движение по высокоподнятому бревну.			
	Подъём, траверс и спуск с использованием перил. Навесная переправа.			
Всего:		8		8
	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2		2
11. Отдельные технические приёмы.				
	Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.	2		2
	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку и овраг.	2		2
	ПВД: Движение по навесной переправе.	8		8
	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.			

	Переправа маятником через ручей, овраг. Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).			
Всего:		12		12
12. Жизнеобеспечение человека.				
	Организация навесов, укрытий из подручных средств.	2	1	1
	Съедобные растения.	2	1	1
	Лекарственные растения.	2	1	1
	Ядовитые растения, их распознавание.	2	1	1
	Растения Красной книги.	2	1	1
	ПВД: Приготовление пищи на костре. Способы приготовления блюд из съедобных растений.	8		8
Всего:		18	5	13
13. Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения.				
	Переправа по горизонтальной верёвке.	2		2
	Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.	2		2
	ПВД: Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка». Этапы «Паутина» и «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Переправа с использованием подручных средств.	8		8
Всего:		12		12
14. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.				
	Приёмы самообороны.	1		1
	Действия при захвате группы или участника террористами.	1		1
Всего:		4		4
15. Поисково-спасательные работы.				
	Поиск пострадавшего.	2		2
	Изготовление транспортировочных средств.	2		2
	Транспортировка «пострадавшего».	2		2
	Подача сигналов бедствия.	2		2
Всего:		8		8
16. Организация экологической работы.				
	Наша планета – Земля.	2		2
	ПВД: «Чистый берег – чистая река», (экологическая акция)	8		8
Всего:		10		10
17. Наблюдения в природе.				
	Значение фенологических наблюдений для человека.	2		2

	ПВД: Наблюдения в природе	8		8
Всего:		10		10
	Итоговая аттестация.	2		2
	Итого:	144	17	127

Программа 2 года обучения предусматривает дальнейшее накопление опыта и навыков, необходимых каждому туристу. Процесс всестороннего развития идёт по спирали, возвращаясь к изученным темам – повторяя изученный материал, ребята знакомятся с новыми темами.

На второй год обучения больше времени отводится специальной физической подготовке участников похода, для того чтобы дать больше самостоятельности ребятам. Туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость.

Вводятся 3 новых блока тем: «Транспортировка пострадавшего», «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения», «Поисково-спасательные работы».

В теме «Транспортировка пострадавшего» ребята узнают о правилах транспортировки пострадавшего на носилках по пересечённой местности, по навесной переправе, на волокушах, на несущем по бревну с перилами.

В теме «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения» учатся, как правильно укладывать бревно и переправляться по нему, переправиться по верёвке с перилами, по навесной переправе, как двигаться по высокоподнятому бревну и преодолевать подъём, траверс и спуск с использованием перил.

Тема «Поисково-спасательные работы» научит, как найти пострадавшего, изготовить транспортировочные средства и транспортировать «пострадавшего», а в случае беды подать сигналы бедствия.

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Организационное занятие (2 ч.).

Организационное занятие. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Ознакомление под роспись с правилами безопасности на занятиях.

2. История туризма и путешествий (6 ч.).

Первые путешественники. Исторические цели путешествий. Русские экспедиции и путешественники. Эпоха великих географических открытий. Путешественники и исследователи XX-го века. Детский туризм в России. Развитие краеведения.

Структура туризма. Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самостоятельный туризм. Специальные виды. Цели и значение туристских путешествий. Формы туризма. Способы передвижения. Требования к участникам походов. Комплектование группы. Подбор участников похода. Особенности отношений в туристских группах. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия (3 ч). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. Специальная физическая подготовка туриста (4 ч.).

Практические занятия (4 ч).

Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание: силы, ловкости и быстроты. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

Физическая культура и закаливание на маршруте: утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности.

Симптомы утомления после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

Комплексы тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях. Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки.

4. Общие сведения о снаряжении (10 ч.).

Личное снаряжение. Одежда. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи». Типы рюкзаков. Выбор рюкзака. Укладка рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака. Групповое снаряжение. Групповой полиэтилен или тент. Котлы. Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое оборудование. Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи. Основная аптечка. Палатки. Типы палаток по назначению. Конструктивные типы палаток. Хранение и уход за палаткой. Специальное снаряжение. Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски. Газовые горелки. Фонари.

Практические занятия (9ч). Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка каркасных палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

Конкурсы: «Кто быстрее построит дом», «Палаточный городок».

5. Бивуаки и костры (6ч).

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь. Организация ночлега. Виды бивуаков. Укрытия. Правила безопасности при выборе стоянки для привала. Костры. Виды и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: шалаш, колодец, таёжный, камин, полинезийский костёр. Конкурс: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов». Костёр под дождём. Костёр в снежной яме. Очаг в горной местности. Костёр между двумя деревьями. Правила безопасности у костра.

Практические занятия (4ч). Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и разжигание костра. Противопожарная безопасность.

Конкурсы: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)».

6. Техника и тактика движения в походе (4ч).

Изучение района путешествия. Разработка маршрута. График движения. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Подведение итогов путешествия. Расчёт движения в походе. Режим дня. Режим движения на маршруте. Темп движения. Возможности группы. Тактика движения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении. Техника передвижения. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Движение по тропам. Движение по травянистым склонам. Буреломы в глухих лесах. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия. Элементы техники и тактики переправ. Техника переправ. Переправа с шестом. Переправа вброд. Переправа по бревну. Технические приёмы на навесной переправе. Организация полиспастной системы натяжения основной верёвки.

Практические занятия (2ч). Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник, завалы.

7. Узлы (12 ч).

Практические занятия (11ч). Верёвки. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре), схватывающие узлы. Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, Академический узел, встречный узел, ткацкий узел, шкотовый узел. Узлы для присоединения верёвки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь». Узлы для присоединения верёвки к опоре: Австрийский проводник, карабинная удавка, удавка, узел «удава». Схватывающие узлы: пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана. Узлы для ознакомления: узел проводника «повышенной надёжности», узел Гарда. Способы бухтования верёвок.

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

8. Туристское многоборье (8ч).

Практические занятия (8ч). Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

9. Транспортировка пострадавшего (4ч).

Практические занятия (4ч). Требования к носилкам. Полотно носилок. Рама носилок. Носилки с настилом. Крепление пострадавшего к носилкам.

Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Конструкция носилок. Транспортировка двумя и более участниками. Положение пострадавшего при движении на спуске, по горизонтальной поверхности и на подъёме. Переправа вброд.

Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка на носилках. Петли подвесок. Подключение носилок к перилам.

Двусторонне сопровождение основной верёвкой при транспортировке носилок с пострадавшим по перилам. Порядок подключения носилок к перилам.

Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Приспособления для переноса пострадавшего. Двойная транспортировочная верёвка. Наличие верхней командной страховки.

Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Конструкция носилок. Блокировка пострадавшего и сопровождающего. Положение носилок при транспортировке. Подключение верхней командной верёвки к сопровождающему.

Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Сдвоенная транспортная верёвка. Тормозное устройство.

Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Использование системы полиспаста. Использование зажимов. Схватывающий узел. Страховка одинарной верёвкой.

Транспортировка пострадавшего на волокушах. Транспортировка пострадавшего в спальном мешке и каске. Транспортировка по горизонтальной поверхности и на подъёмах, по пересечённой местности.

10. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения (8 ч.).

Практические занятия (8ч.). Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Натягивание нижней верёвки с использованием блоков, полиспастов, специальных приспособлений. Натягивание верхней верёвки на высоте 1-1,5 м над нижней. Длина этапа. Самостраховка участника через страховочный ус.

Укладка бревна и переправа по бревну.

Участники переправляются по бревну. Действия участников аналогичны действиям на параллельных верёвках.

Участники сами укладывают бревно через препятствие. С помощью основной верёвки поднятие одного конца бревна и укладка его на другой берег.. Страховка первого участника основной верёвкой двумя другими участниками. Переправка рюкзаков по перилам. Вспомогательная верёвка (челнок).

Подъём, траверс и спуск с использованием перил.

Длина склона. Крутизна не более 40° . Граница начала и конца этапа, граница коридора. Участники преодолевают подъём (спуск), организуя самостраховку в зависимости от крутизны склона спортивным способом или с помощью схватывающего узла.

Навесная переправа. Натягивание нижней рабочей верёвки. Длина этапа. Рабочая верёвка натягивается под углом $10-20^{\circ}$. Точка обязательного торможения в 1-2 м от опоры. Навешивание страховочной основной верёвки.

11. Отдельные технические приёмы (12ч.).

Практические занятия (12ч.). Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по

бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа маятником через ручей, овраг.

12. Жизнеобеспечение человека (18ч).

Практические занятия (13ч.). Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Организация навесов, укрытий из подручных средств. Способы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, способы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, способы приготовления.

Практические занятия (13ч.). ПВД «Приготовление пищи на костре». Кипячение воды (пережигание нити). Укладка рюкзака.

13. Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения (12ч).

Практические занятия (12ч.). Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу.

14. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера (2ч.).

Практические занятия (2ч.). Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

15. Поисково-спасательные работы

Практические занятия (8ч.). Поиск пострадавшего. Пострадавший находится на маршруте. Составить легенду маршрута или зарисовать маршрутную ленту. Подготовить своё сообщение. Задан определённый район местонахождения «пострадавшего».

Изготовление транспортировочных средств. Изготовить транспортировочное средство, учитывая характер травмы «пострадавшего». Оценка пригодности конструкции.

Транспортировка «пострадавшего». Надёжность транспортировочного средства.

Подача сигналов бедствия. Выбор места. Разжечь сигнальный костёр, подать сигнал зеркальцем, выложить условный знак международного кода.

16. Организация экологической работы (10 ч.).

Практические занятия (10 ч.)

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Рациональное природопользование.

Туризм и охрана природы.

Участие в благоустройстве сквера, парка, лесных территорий, мест и зон отдыха.

17. Наблюдения в природе.

Фенологические наблюдения

Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека.

Народный календарь природы. Изучение сезонных явлений природы. Организация наблюдений.

Практические занятия

Ведение дневника наблюдений. Составление календаря погоды.

Природный комплекс и его компоненты

Зональные и аazonальные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа - общество - человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

Практические занятия

Экскурсия в лес, на луг, на водоем по изучению природного комплекса

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация. Открытое занятие. Спортивно-туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладинам. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

После завершения обучения 2 года обучения обучающийся

должен знать:

- экологические понятия и термины;
- природные и искусственные экосистемы, растения - пришельцы, вымершие и исчезающие растения;
- особенности жизни живых организмов в разных экосистемах, их охрана; условия прорастания семян, растения и животных-представителей Черной книги.

должен уметь:

- проводить простейшую опытническую работу, проводить экологически грамотную работу в природе с растениями (посадка, уход), качественно выполнять практические природоохранные работы и задания;
- изготавливать декоративные поделки из природного и искусственного материалов.

Комплекс организационно-педагогических условий

Срок освоения программы - 2 года, каждый год рассчитан на 36 учебных недель, за учебный год - 144 часа.

Формы обучения – очная.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час - 40 мин.), перерыв 10 мин, в каникулярное время - поход выходного дня – 8 часов. Объём учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время может увеличиваться.

Формы организации образовательного процесса.

Во всех разделах предусмотрено вовлечение обучающегося в массовые познавательные, досуговые, оздоровительные, природоохранные мероприятия: праздничные программы, фестивали, акции, трудовые десанты.

В образовательном процессе используются традиционные и нетрадиционные формы занятий и различные методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.). Используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности ребенка:

- объяснительно-иллюстративный – обучающийся воспринимает и усваивает готовую информацию;
- частично-поисковый – участие обучающегося в совместном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

При реализации данной программы особо важна словесная оценка (оценочное суждение) - краткая характеристика результатов учебного труда ребенка. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед обучающимся динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. В процессе оценки достижения планируемых результатов используются разнообразные диагностические материалы, взаимно дополняющие друг друга: игровые упражнения «Узнай меня», контрольные задания по отдельным темам, разделам; викторины, тесты, экологические задачи, рейтинговая таблица участников мероприятий разного уровня.

Предусмотрена и самостоятельная работа учащегося по поиску нужной информации, изготовлению творческого продукта.

В практику обучения включается использование наглядных пособий, дидактического материала, изготовленного в том числе и самим обучающимся на основе поисковой работы; видеосюжеты и презентации по темам, кроссворды, иллюстрации, карточки с заданиями.

Занятия проходят в форме заочных путешествий, устных журналов, природоведческих и краеведческих экскурсий, трудовых десантов, экологических акций. Это способствует формированию у учащегося активной гражданской и экологической позиции, экологической культуры. Моделируются условия, побуждающие его со вниманием и заботой относиться к природе, ко всему живому, участвовать самому в оздоровлении окружающей среды. Поэтому в качестве главных методов выступают метод практического обучения и метод воспитания, основу которых составляет технология сотрудничества.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы и отражения достижения ее целей и задач применяется схема изучения знаний и умений ребенка по разделам и отдельным темам занятий, мониторинговая таблица для фиксации результатов запланированных личностных, метапредметных и образовательных задач.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования, наблюдения, анализа продуктивной деятельности. После изучения трех разделов программы проводятся обобщающие занятия в форме викторины (промежуточная аттестация). В конце каждого года обучения обучающийся продемонстрирует свои достижения по всем направлениям работы по программе. В конце каждого учебного года проводится открытое занятие или спортивно - туристская эстафета, в которой обучающиеся показывают на практике все свои знания, умения и навыки.

Используются следующие формы выявления результатов усвоения программы: беседа, опрос, наблюдение, задания в занимательной форме, викторина, анализ продукта деятельности (творческая работа); тестирование.

Образовательные результаты отслеживаются и фиксируются в отзывах обучающегося и его родителей, фото.

Оценочные материалы.

Критерии оценки эффективности реализации программы, по 5-ти бальной шкале:

1. Владение экологическими понятиями и терминами (знает основные экологические понятия:

живые организмы, взаимосвязи живых организмов, среда обитания, пищевая цепь, знает представителей животного и растительного мира (более 20), умеет различать и называть живые организмы и др.), знает роль человека в природе.

2. Владение умениями проводить наблюдения (проводит наблюдения, объясняет их, вносит предложения).

3. Выполнение практической природоохранной работы в природе (знает правила и владеет навыками правильного поведения в природе (на экскурсии, в походе). Активно участвует в охране природы: в акциях, десантах. Проявляет бережное, заботливое отношение к отдельным природным объектам и к природе в целом.

4. Развитие познавательно-творческой деятельности: выполнение творческих работ по образцу и самостоятельно, проявляет активность в познании и творчестве, наблюдательность, добросердечность. Сохраняет интерес к изучению экологии через изобразительное и декоративно – прикладное творчество. Активно работает с природным и бросовым материалом. Проявляет интерес к нетрадиционным изобразительным средствам. Умение видеть, отображать и ценить разнообразие, разноцветие и красоту природы.

5. Формирование и развитие познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий; учебно-познавательные и общекультурные компетенции и личностные качества (анализирует информацию в виде рисунков, таблиц; умеет сравнивать и группировать природные объекты; умеет слушать и слышать педагога, участвует в коллективном обсуждении учебной проблемы. Задает много поисковых и проблемных вопросов, делает самостоятельные выводы и умозаключения и др.). Данные заносятся в таблицу:

Владение экологическими понятиями и терминами	Высокий уровень - более	Средний уровень – 3	Низкий уровень –
---	-------------------------	---------------------	------------------

	4,5 балла (более 90%)	балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)	менее 2,9 балла (менее 58%)
Владение умениями проводить простейшие наблюдения, опыты, работы в природе, выполнение творческих работ по образцу и самостоятельно			
Выполнение практической природоохранной деятельности			
Развитие познавательно-творческой деятельности			
Формирование и развитие познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий; учебно-познавательные и общекультурные компетенции и личностные качества.			
Итого баллов:			

Материально-техническое обеспечение:

- рабочее место в учебном кабинете с оптимально благоприятными условиями, отвечающими санитарно-гигиеническим требованиям, мебель;
- иллюстративный материал по живой и неживой природе, по ООТ;
- фотографии, цветные репродукции, книги, альбомы с изображением живых организмов;
- Красные книги РФ и Красноярского края.

Информационное обеспечение:

- компьютер;
- ЦОРы: компьютерные презентации на темы: «Красная книга растений и животных», «Черная книга животных»; «Заповедники России», «Есть такие профессии – природу защищать!».

Кадровое обеспечение. В реализации программы заняты: - педагог дополнительного образования, руководитель объединения, обладающий экологобиологическими знаниями и владеющий методами и формами организации природоохранной, здоровьесберегающей и творческой работы, навыками эффективного взаимодействия с коллегами, родителями;

педагоги-организаторы, координирующие работу учреждения при планировании, подготовке и проведении организационно-массовых мероприятий, творческих конкурсов.

Методические материалы.

Программный материал не усложняется, а углубляется и дополняется. Используются и реализуются формы организации материала, которые обеспечивают целостное восприятие окружающего мира и его отражения в практической и творческой деятельности.

Итоговое занятие по всему курсу обучения проводится в форме путешествия по страницам программы «Подведем итоги» и участия в праздничной программе «Мой мир - наш мир», где публично презентуются личные результаты. Обучающийся, успешно освоивший программу, получает свидетельство об освоении программы. Для личностно-развивающего образования наряду с вышеперечисленными методами обучения, при реализации программы используются приемы и техники фасилитационного общения: создается благоприятная атмосфера, повышающая уверенность обучающегося в своих силах. У него стимулируется и поддерживается потребность в самостоятельной и совместной продуктивной деятельности, создается соответствующий эмоциональный тонус процесса обучения.

Для коррекционно-развивающей работы с обучающимся используются различные упражнения, способствующие развитию моторики, саморегуляции поведения, адекватного восприятия происходящего, развитию его познавательной деятельности и эмоциональной сферы.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- естественные или натуральные (гербарии, образцы материалов, живые объекты, и т.п.);
- схематические или символические (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны и т.п.);
- иллюстрационные материалы (картины, иллюстрации по теме, слайды, фотоматериалы и др.);
- звуковые (аудиозаписи);
- смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения, и др.);
- обучающие темы в электронном виде;
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, текстов стихов, сценариев, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методические рекомендации и дидактический материал:

1. Лекционный материал
2. Разработки практических занятий
3. Консультационный материал
4. Разработки краеведческих викторин

Материально-техническое обеспечение

1. Песочные часы.
2. Секундомер.
3. Компас.
4. Планы школы, двора, парка.
5. Рюкзак.
6. Компьютер.
7. Перечень материалов, необходимых для проведения занятий: ватман, бумага формата А4, карандаши (фломастеры).

Список литературы для педагога дополнительного образования.

1. Волович В.Г. Академия выживания. М., «Голк», «технолополюс», 1996 г.
2. Глизерина Л.И. Наш веселый муравейник игры в летнем лагере, Йошкар-Ола, 2000 г.
3. Карманная энциклопедия туриста. М., Вече, 2000 г.
4. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт – Петербург, «Петрок», 1998 г.
5. Константинов Ю.С. Туристская игротка – воспитание и дополнительное образование. Гуманитарный издательский центр «Владос», М., 2000 г.
6. Красная книга Красноярского края редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных, 1994 г.
7. Куликов В.М., Роштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Воспитание и дополнительное образование, 2000 г.
8. Курочкин Е.И. Лекарственные растения. Самарский дом печати, 1994 г.
9. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений. М., ИДЮТур РФ, 1998 г.
10. Маслов А.Г. образовательная программа участников движения «Школа безопасности», сборник программ лауреатов 7 всероссийского конкурса (выпуск б). Москва, 2007 г.
11. Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. М., 1998 г.
12. Садов М., Никова В.Энциклопедия веселой компании отдых на природе, С.– Петербург, 2000 г.
13. Самойленко А.А. и др. Учебное пособие по курсу «Туризм и жизнедеятельность человека в экстремальных условиях», Краснодар, «РЕНЕ», 1994 г.
14. Сборник авторских программ дополнительного образования детей под редакцией А.Г. Лазаревой. Москва. Народное образование, 2002 г.

15. Сборник туристских песен «Среди нехоженых дорог одна – моя». М., Профиздат, 1989 г.

16. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 кл. Москва «Просвещение» 2002 г.

17. Усков А.С. Практика Туристских путешествий. Санкт – Петербург, Творческий центр «ГЕОС», 1999 г.

Рекомендуемый список литературы для обучающихся:

1. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт-Петербург, «Петровка», 1998 г.

2. Красная книга Красноярского края редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных, 1994 г.

3. Шляпов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М., «Профиздат», 1985 г.

4. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1972 г.

5. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М.: ГУГК, 1976 г.

6. Куприн А.М. Занимательная картография. М., «Просвещение», 1989 г.

7. Козак В.Т. В лес за грибами. М., Знание, 1992 г.

8. Магидович И.П., Магидович В.И. Очерки из истории географических открытий. 5 томов, М., «Просвещение», 1982 г.

9. Николина В.В. и др. Олимпиады по географии. М., «Просвещение», «Учебная литература», 1996 г.

Электронные образовательные ресурсы

Живые организмы и среда их обитания <https://ru.wikipedia.org> <http://fb.ru/>
<https://libtime.ru> <http://fb.ru> -k-srede

Человек и биосфера <https://vscolu.ru/razvivayushhie><https://yandex.ru/video>
<http://olimp.bspu.ru/><http://www.klass39.ru/>

<http://pandia.ru/text/><http://samiye.ru/priroda/redkiezhivotnye.html>

Природа родного края <https://www.1urok.ru/categories/19/articles/550>

Охрана природы

<https://givotniymir.ru/zubr/><https://www.smileplanet.ru/usa/yelloustoun/>

Черная книга природы <https://www.svoboda.org/a/162852.html>

Экологические проблемы и охрана природы

<https://www.maam.ru/detskijasad/poznavatelnyezanjatija-v-mire-plastmasy.html>

В гостях у природы <http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-viktorovnasharkova/vneklasnoe-zanjatie-dlja-mladshihshkolnikov-o-zhivotnyh-zveroprjatki-mimikrija-41-zhivotnogo-mira-igra-kto-tut-sprjatalsjamlekopitayuschie.html>

Жизнь на Земле www.pet-school.ru

Человек - часть живой природы <https://infourok.ru/material.html?mi>