

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА
Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 08 июня 2020г. №16

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 08 июня 2020г. №207
И.о.директора  Р.В.Татаровская

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности

«Туристская подготовка юнармейца»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 10- 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Шедова Екатерина Борисовна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2020

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Туристская подготовка юнармейца»** (далее Программа) является авторской, составлена 2020 году в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. №1726-р

- СанПин 2.4.4.3172-14 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

При разработке и составлении Программы был использован собственный опыт работы с учащимися в туристско-краеведческом направлении.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность. Программа разработана в рамках Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (ВВПОД «ЮНАРМИЯ»). Знание основ туристской подготовки и владение навыками автономного выживания в природной среде являются неотъемлемой подготовкой каждого юнармейца. Данная Программа научит юного бойца всем необходимым походным навыкам, технике и тактике преодоления естественных препятствий, а также способам подачи сигналов бедствия.

Программа ориентирована на социальный заказ учащихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества.

Новизна.

✓ Программа носит ярко выраженный прикладной характер. Цель каждого занятия - не только дать соответствующий объем знаний учащимся, но и выработать

достаточно твердые практические умения и навыки поведения в походных условиях и в условиях автономного существования.

Отличительные особенности.

Содержание курса Программы направлено на формирование ряда физических качеств и психических черт личности, необходимых для организации, проведения походов и марш-бросков по пересеченной местности, а также решения вопросов выживания в условиях Крайнего Севера.

Педагогическая целесообразность. Туристическая деятельность во всей её форме способствует всестороннему развитию личности ребёнка. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Особую роль она играет в решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств подрастающего поколения. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащимися своей будущей профессии.

Адресат программы. Начать заниматься по Программе может каждый участник ВВПОД «ЮНАРМИЯ» с 10 до 18 лет, с согласия законных представителей. Состав группы - 10 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Срок освоения программы. Полный срок реализации Программы 1 год.

Форма реализации. Программа реализуется в очной форме.

Объем программы. Год обучения по Программе составляет 36 часов.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14.

1 занятие (теория или практикум) в неделю в помещении или на местности (1 академический час) или поход (УТП: однодневный – 6-8 ч).

Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды занятий. Программа предусматривает групповые занятия (*беседы, теоретические и практические занятия в помещении и на местности, мастер-классы, игры на местности*).

Цель и задачи Программы

Цель программы: создание условий для формирования у участников ВВПОД «ЮНАРМИЯ» качеств необходимых для выживания в походных и автономных условиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые знания по вопросам походной подготовки юнармейца;
- дать необходимые знания по вопросам выживания юнармейца в условиях автономного существования;
- сформировать навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении поставленных задач.

Развивающие:

- сформировать навык самостоятельного мышления;
- способствовать развитию внимания и наблюдательности.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- способствовать формированию патриотических качеств личности.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны:

- научиться оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции общепринятых нравственных правил;
- научиться соблюдать правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;
- научиться осознавать себя гражданином своей малой родины, испытывать чувство гордости за свой город;
- сформировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны:

- научиться понимать цель, проговаривать и осуществлять последовательность выполняемых действий;
- научиться оценивать свои действия, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, отстаивать своё мнение;
- научиться сотрудничать с педагогом и сверстниками, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала, учащиеся должны

знать:

- порядок движения группы на маршруте;
- режим и темп движения группы на маршруте;
- режим ходового дня;
- обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- меры страховки и самозадержания;
- правила размещения предметов в рюкзаке;
- как правильно выбрать и подготовить место для костра;
- виды костров и их предназначение;
- правила разведения костра;
- правила пожарной безопасности при разведении костров;
- правила хранения и переноски колющих и режущих предметов;
- правила безопасности при заготовке дров;

- как выбрать место для ночевки в полевых условиях;
- что такое ориентир;
- следующие факторы выживания: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические, психологические;
- правила поведения в условиях автономного существования;
- краткую физико-географическую характеристику зоны Арктики;
- об основных условиях автономного существования человека в Арктике;
- как действовать в случае потери ориентировки;
- способы подачи сигналов бедствия.

уметь:

- самостоятельно подбирать личное снаряжение для пешего похода;
- самостоятельно подбирать обувь по сезону;
- находить материал для растопки, правильно хранить спички и растопку для костра;
- развести и поддерживать огонь при любой погоде и в любое время года;
- работать с топором, пилой при заготовке дров;
- устанавливать с командой палатку;
- оборудовать с командой навес;
- определять своё местонахождение;
- ориентировать карту по местным предметам, определять своё местонахождение;
- ориентироваться в заданном квадрате;
- определять направления на север без компаса.
- подавать сигналы с помощью семафорной азбуки;
- подавать сигналы бедствия с помощью международной кодовой таблицы.

владеть:

- навыком заготовки дров;
- навыком работы в группе, с командой;
- навыком самоконтроля, сознательной дисциплины.

Формы представления результатов

- Результаты текущей, промежуточной и итоговой диагностики;
- Показатели участия в соревнованиях на местности «Зарница».

Формы аттестации/контроля

Текущий контроль:

- ✓ *наблюдение* – позволяет выявить уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, уровень воспитанности;
- ✓ *выполнение заданий лично (самостоятельная работа, практическая работа)* – позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развита творческая и исполнительская активность, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца;
- ✓ *выполнение заданий с группой (командное прохождение этапов, демонстрация владения туристскими навыками)* – позволяет выявить, насколько у

учащегося сформированы навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении разнообразных поставленных задач.

Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика):

Теоретический этап (позволяет выявить уровень усвоения программного материала):

✓ тестирование

Практический этап:

✓ выполнение практических заданий – позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков;

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Оценка воспитанности учащихся».

Оценочные материалы см. Приложение 2

Учебный план (см. Таблицу 1)

Таблица 1

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ				беседа	наблюдение
	Всего часов:	1	1	-		
2.	Походная подготовка юнармейца					
2.1.	Личное и групповое походное снаряжение	7	3	4		
2.2.	Поход, марш-бросок. Техника и тактика передвижения в походных условиях	6	2	4	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
2.3.	Виды костров. Разведение костра. Маскировка	2	1	1		
2.4.	Организация бивака в походных условиях	2	1	1		
2.5.	Ориентирование в походных условиях	4	2	2		
2.6.	Игры на местности	2	0	2		
	Всего часов:	23	9	14		
3.	Юнармеец в условиях автономного существования					
3.1.	Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии	1	1	0	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование
3.2.	Автономия в условиях Крайнего Севера	2	1	1		
3.3.	Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	2	1	1		
3.4.	Способы подачи сигналов бедствия	2	1	1		
3.5.	Семафорная азбука	2	1	1		
	Всего часов:	9	5	4		

4.	Подведение итогов. Заключительное занятие				тестирование, беседа	наблюдение
	Всего часов:	2	1	2		
	Итого за период обучения:	36	16	20		

Содержание изучаемого курса 1 год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть: краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

2. Походная подготовка юнармейца.

2.1. Личное и групповое походное снаряжение.

Теоретические занятия. Личное снаряжение для однодневного пешего похода, марш-броска. Одежда и обувь для летних путешествий. Правила размещения предметов в рюкзаке. Общественное снаряжение для пешего похода.

Личное снаряжение для однодневного лыжного похода, марш-броска. Одежда и обувь для зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Общественное снаряжение для лыжного похода. Ремонтный набор. Аптечка.

Устройство карабина и назначение страховочной системы. Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристических узлов: прямой, встречный, брамшкотовый, восьмёрка-проводник, австрийский проводник, булинь, удавка, штык, схватывающий. Техника вязки контрольных узлов.

Практические занятия. Составление списка личного снаряжения для пеших походов. Укладка рюкзака. Вязка узлов по выбору. Экипировка. Работа с карабинами.

2.2. Поход, марш-бросок. Техника и тактика передвижения по пересеченной местности.

Теоретические занятия. Цели похода. Разработка маршрута. Подготовка к однодневному путешествию. Постоянные должности в группе, их обязанности. Временные должности в группе, их обязанности.

Общая характеристика естественных препятствий в пешем путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Специальные команды. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры страховки и самозадержания. Правила поведения в условиях природной среды.

Общая характеристика естественных препятствий в лыжном путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни.

Подведение итогов путешествия.

Практические занятия. Выход с группой на маршрут.

2.3. Виды костров. Разведение костра. Маскировка.

Теоретическое занятие. Выбор и подготовка места для костра. Виды костров. Материал для растопки. Хранение спичек и растопки для костра. Правила

разведения костра. Правила пожарной безопасности при разведении костров. Разжигание и поддержание огня при любой погоде и в любое время года.

Заготовка дров. Топоры, пилы. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила безопасности при заготовке дров.

Разведение и маскировка костра по методике спецназа СССР.¹

Практическое занятие. Выбор и подготовка места для костра. Выкладывание различных видов костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра с пяти спичек с пережиганием нити.

2.4. Организация бивака в походных условиях.

Теоретическое занятие. Как выбрать место для бивака в полевых условиях. Правила обустройства бивака. Установка палатки. Оборудование навеса.

Практические занятия. Установка палатки. Оборудование навеса.

2.5. Ориентирование в походных условиях.

Теоретическое занятие. Ориентирование в путешествии, при совершении марш-броска. Общие понятия о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Формы рельефа. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, виды компасов, определение направление сторон света по компасу, по солнцу и часам, приметам.

Что такое ориентир. Определение своего местонахождения. Ориентация карты по местным предметам.

Практическое занятие. Определение своего местонахождения. Ориентация карты по местным предметам. Ориентирование в заданном квадрате.

2.6. Игры на местности

Практические занятия. Игры на местности. Игры на внимание и наблюдательность. Игры на развитие логического мышления.

3. Юнармеец в условиях автономного существования.

3.1. Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии.

Теоретическое занятие. Антропологические факторы. Природно-средовые факторы. Материально-технические факторы. Экологические факторы. Психологические основы выживания в природных условиях. Правила поведения в условиях автономного существования.

3.2. Автономия в условиях Крайнего Севера.

Теоретическое занятие. Краткая физико-географическая характеристика зоны Арктики. Человек в условиях автономного существования Арктики. Холод, энергозатраты и питание. Водобеспечение в Арктике и водно-солевой обмен организма человека. Переход в Арктике. Профилактика и лечение заболеваний.

3.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.

Теоретическое занятие. Походная коробка юнармейца. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов.

¹ <http://surviveclub.ru/archives/317>

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Практическое занятие. Презентация своей походной коробки. Определение направления на север без использования компаса.

3.4. Способы подачи сигналов бедствия.

Теоретические занятия. Сигнальные костры. Зеркало и свисток. Международная кодовая таблица сигналов бедствия.

Практические занятия: Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы

3.5. Семафорная азбука.

Теоретическое занятие. Семафорная азбука: история создания, группы знаков.

Практическое занятие. Подача сигналов с помощью семафорной азбуки.

4. Подведение итогов. Заключительное занятие.

Теоретическое занятие. Заключительное занятие. Подведение итогов Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности.

Практические занятия: Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-технические условия (обеспечение)

- 1) Помещение для занятий: ЦРТДиЮ «Полярис», ул. Ферсмана, 7, кабинет № 28;
- 2) Прилегающая территория ЦРТДиЮ «Полярис», ул. Ферсмана, 7;
- 3) Территория и здание Экопарка
- 4) Учебное оборудование и наглядные пособия (см. таблицу 2):

Таблица 2

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Видеопроектор	1 шт.
2.	Экран демонстрационный	1 шт.
3.	Ноутбук	1 шт.
4.	Колонки	2 шт.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	10 шт.
6.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
7.	Видеофильмы по программе	Компл.
8.	Презентации по программе	Компл.
9.	Карты спортивные, планы местности, планы	Компл.

	микрорайона школы, карты своей местности	
10.	Флажки семафорные	10 компл.

5) Туристское снаряжение и инвентарь (см. таблицу 3):

Таблица 3

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка 5-ти местная	2 шт.
2.	Коврики пенополиуретановые	10 шт.
3.	Спальные мешки	10 шт.
4.	Сидушки туристические	10шт.
5.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
6.	Топор в чехле	1 шт.
7.	Котлы туристические	2 шт.
8.	Тросик костровой	1 шт.
9.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
10.	Тент хозяйственный 4х6	1 шт.
11.	Веревка для тента 25м d8мм	1 моток
12.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
13.	Лопата саперная в чехле	3 шт.

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы требуется:

– педагог дополнительного образования, отвечающий квалификационным требованиям.

Методическое обеспечение

Методики и технологии, используемые в программе

Весь учебный процесс по программе базируется на следующих технологиях: технологии личностно-ориентированного обучения, технологии дифференцированного обучения и технологии построения занятия в соответствии с теорией педагогики сотрудничества. Основными целями данных технологий являются создание оптимальных условий для выявления возможностей, развития интересов и способностей учащихся, а также развитие индивидуальных способностей на пути социального и профессионального самоопределения учащихся.

В программе используются как традиционные формы организации деятельности учащихся: лекция, видеолекция, практическое занятие на местности, учебная игра, ситуационная задача, так и нетрадиционные: занятия, проведённые в форме соревнований (конкурсов) и деловых игр, интегрированное занятие.

Методы, используемые на занятиях по программе:

- репродуктивный,

- словесные методы обучения: лекция, объяснение, беседа,
- методы практической работы,
- метод наблюдения,
- наглядный метод обучения: наглядные материалы: плакаты, фотографии, схемы, демонстрационные материалы, видеоматериалы,
- игровой метод: игры: дидактические, развивающие, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры на местности,
- самостоятельная работа,
- интерактивные методы: тестирование.

Механизм фиксации и оценки полученных результатов обеспечивается посредством проведения итоговой диагностики по программе.

Оценочные материалы, дидактические материалы, календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.)

Список литературы для педагога

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
2. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 432 с. – (Настольная книга будущего командира)
3. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. – Челябинск: Южно – Уральское книжное издательство, 2005.
4. Самыгин С.И., Самыгина О.П., Столяренко Л.Д. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности) С. И. Самыгин, О. П. Самыгина, Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Самыгин С.И. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности): Учебное пособие для учащихся средних и средних специальных учебных заведений. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 544 с. - (Среднее профессиональное образование)

Список литературы для учащихся и родителей

1. Чумаков Б.Н. 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.
2. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 432 с. – (Настольная книга будущего командира)

Сайты в сети Интернет

1. <http://surviveclub.ru/archives/317>
2. https://nepropadu.ru/blog/school_survival/11857.html
3. http://rus-sur.ru/Biblioteka/sposob_avtonom_vyziv.pdf
4. <http://kombat. /stat. html> - Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях

ПРИЛОЖЕНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Туристская подготовка юнармейца»

1 год обучения (стартовый уровень)

Приложение №1. Календарный учебный график

Приложение № 2. Методические материалы

Приложение № 3. Оценочные материалы

Приложение № 4. Воспитательная работа

Приложение № 5. Методическая работа

Приложение № 6. Работа с родителями