

**Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Краевой центр экологии, туризма и краеведения»**

Принята с изменениями  
и дополнениями  
на заседании методического совета  
протокол № 1  
от «25» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Школа выживания»**

**(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся 7-11 лет.

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
**Ашугян Мария Геворговна**  
педагог дополнительного образования

г. Пятигорск  
2022 г.

**Актуальность программы** состоит в том, что во время усвоения образовательных модулей происходит вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность, что позволяет педагогу решать в комплексе вопросы оздоровления, обучения воспитания, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков. Это приводит к формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Отличительной особенностью программы «Школа выживания» является возможность подготовить обучающихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций природного или антропогенного характера, автономному существованию в природе для выживания, даёт возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации. укреплять психологическую устойчивость в сложных жизненных ситуациях, а так же в соревновательной деятельности ,повышать уровень технической подготовки в спортивном туризме, предусматривает воспитание гражданственности и патриотизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Физкультурно-спортивная деятельность в объединении дополнительного образования позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, оздоровления, воспитания, профессиональной ориентации и социальной адаптации обучающихся. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, технически грамотные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в сложных жизненных ситуациях, обладающие чувством ответственности в гражданском обществе.

**Новизной данной программы** является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий действенную, эмоционально-поведенческую природу младшего школьника,

личностную активность каждого ребенка. Основным фактом, обеспечивающим эффективность воспитательного процесса, является личностная включенность детей в событийную жизнь. Используя новые, увлекательные для нового поколения технологии, можно обеспечить эту включенность.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет детям заниматься любимым делом и одновременно приносит пользу окружающему миру. Также существенно расширена практическая составляющая программы, что позволяет повысить интерес учащихся к предметам и явлениям исследования, постановке эксперимента и решению исследовательских задач. Развивается не только любознательность, как основа познавательной деятельности учащихся, расширяется круг личностно-значимых вопросов и проблем.

**Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.3648-20);

- Приказ Минобрнауки России от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

**Цель:** Формирование фундамента знаний, умений и навыков, позволяющих школьникам продолжить дополнительное образование в объединении физкультурно-спортивной направленности.

**Задачи:**

**Стартовый модуль.** Продолжительность обучения 1 год. Режим занятий - 6 часов в неделю, общее количество времени на усвоение программы за первый год обучения-216 часа в год. В первый год обучения для обучающихся создаются условия для развития творческого потенциала, выявляются способности, закрепляется интерес, формируются навыки.

**Задачи первого года обучения:**

**Образовательные:**

- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- обучить гигиене, контролю, самоконтролю во время походов;
- познакомить с приёмами и правилами оказания первой доврачебной помощи;
- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде;
- овладеть практическими навыками ориентирования на местности;
- овладеть теоретическими знаниями о действиях в чрезвычайных ситуациях.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки;
- воспитывать морально-психологических качества;
- воспитать самостоятельность и ответственность;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать познавательную активность;
- развивать коммуникативных качеств обучающихся;

- способствовать развитию физических качеств;
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.

**Отличительной особенностью** программы является то, что практические занятия и походы, соревнования составляют большую часть программы, которые проходят в лесном массиве г. Машук и Бештау, проводятся различные походы и экскурсии по городам КМВ.

**Программа «Школа выживания» имеет стартовый уровень.** Характерна первоочередная направленность на приобретение базовых знаний и умений. В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ детьми соответствующего возраста.

«Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Данная программа может быть использована в нескольких вариантах:

- как самостоятельный курс освоения определенного вида деятельности;
- как первая ступень – переход к базовой общеразвивающей программе обучения.

**Адресат программы:** программа «Школа выживания» составлена для учащихся средних общеобразовательных организаций в возрасте от 7 до 10 лет и построена с учётом возрастных, психологических особенностей и уровня подготовки обучающихся.

**Объем и сроки освоения программы:** образовательная программа состоит из одного модуля: стартовый (1-й год обучения). Модуль осваиваются целостно, в заявленной последовательности. 1 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часа в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Формами организации педагогического процесса при реализации данной программы являются занятия комбинированные и практические.

При проведении занятий приоритет отдается творческой самореализации учащихся, т.к. такой подход усиливает личностную направленность обучения, но при этом важнейшим фактором в процессе эффективного обучения является руководство со стороны педагога.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- туристские соревнования;
- учебные походы;
- спортивные эстафеты;
- интеллектуальные игры;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- экскурсии;
- практические занятия.

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа.

**Планируемые результаты:** в результате работы по программе «Школа выживания» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, правила поведения во время непредвиденных, чрезвычайных ситуациях, должны уметь применять полученные знания на практике.

**Закончив первый год обучения, обучающиеся должны:**

- **знать:**
- технику безопасности во время походов и соревнований;

- факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- способы ориентирования на местности;
- признаки ухудшения погоды;
- принципы оказания доврачебной помощи;
- правила поведения в экстремальной ситуации;
- **уметь:**
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности
- организовывать личную страховку на рельефе;
- выполнять обязанности участника похода.

Учебный год завершается промежуточной аттестацией и сдачей контрольных нормативов. Занятия в летний период в сетку часов не входят.

**Основная форма работы** – учебно-тренировочные занятия.

Под методами обучения понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений, навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

- знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации) посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях, походах и т.п.

- умения вырабатываются путем разучивания.
- навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на занятиях: теоретических и практических, походах, соревнованиях и т.д.

Словесное изложение материала осуществляется в лекциях, рассказах, беседах.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

- контрольный;
- соревновательный.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	<b>Туризм пешеходный</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
1.1	История туризма в России. Техника безопасности на практических занятиях, в походах и соревнованиях.	3	3	-	беседа
1.2	Виды туризма.	3	3	-	тестирование
1.3	Разрядные нормативы в туризме	3	3	-	тестирование
1.4	Походы выходного дня.	27	-	27	экскурсия, поход
1.5	Правила движения в походе.	3	3	-	беседа
1.6	Признаки изменения погоды. Народные приметы.	2	2	-	презентация
1.7	Питание в туристском походе.	3	1	2	практическое задание
1.8	Личное и групповое снаряжение.	4	1	3	практическое задание
<b>Раздел 2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>78</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	
2.1	Карта топографическая. Карта спортивная.	3	3	-	тестирование
2.2	Условные знаки.	9	3	6	практическое задание
2.3	Масштаб карты. Виды масштаба	3	3	-	тестирование
2.4	Символьные легенды контрольных пунктов	9	3	6	практическое задание



2.5	Тренировки на местности	54	-	54	эстафеты, соревнования
<b>Раздел 3</b>	<b>Выживание в ЧС.</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	
3.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Что такое «выживание»?	6	6	-	беседа
3.2	Выживание при ЧС природного характера.	9	3	6	практическое задание
3.3	Выживание при ЧС антропогенного характера.	9	3	6	практическое задание
3.4	Безопасность в городе и домашней среде.	3	3	-	беседа
3.5	Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица.	3	1	2	практическое задание
<b>Раздел 4</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>57</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	
4.1	Роль и значение физической подготовки.	9	9	-	беседа
4.2	Строение и функции организма	18	18	-	фронтальный опрос
4.3	ОФП	21	-	21	практическое задание
4.4	СФП	3	3	-	
4.5	Сдача нормативов	9	-	9	практическое задание
Итого за период обучения		<b>216</b>	<b>74</b>	<b>142</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Туризм пешеходный (48ч).

Тема 1. История туризма в России. Техника безопасности на практических занятиях, в походах и соревнованиях (3ч).

**Теория.** Правила поведения воспитанников на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

История развития туризма в России. Корни самодеятельного туризма. Первые путеводители. Туристские организации СССР. Туристская литература.

Тема 2. Виды туризма (3ч).

**Теория.** Характеристика видов туризма.

Тема 3. Разрядные нормативы в туризме (3ч)

**Теория.** Спортивные правила и разрядные нормативы. Изучение инструкции о порядке присвоения спортивных званий и разрядов по туризму.

Тема 4. Походы выходного дня (27ч).

**Практика.** Изучение районов ГОРОДА КМВ, районов Города. Экскурсии и пешие прогулки.

Тема 5. Правила движения в походе (3ч).

**Теория.** Обязанности направляющего, замыкающего, участников похода. Привалы и ночлеги, зависимость времени переходов от характера пути.

Тема 6. Признаки изменения погоды. Народные приметы (2ч).

**Теория.** Признаки резкого изменения погоды. Психологические и природные факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Тема 7. Питание в туристском походе (3ч).

**Теория (1ч).** Организация питания во время тур. прогулок, дневных походов.

Значение правильного питания в походе. Режим питания, калорийность пищи, варианты питания.

**Практика (2ч).** Составление меню и списка продуктов. Составление графика питания.

Тема 8. Личное и групповое снаряжение (4ч).

**Теория (1ч).** Характеристика снаряжения для похода, способы уменьшить вес, самодельное снаряжение (недостатки, безопасность целесообразность).

**Практика(3ч).** Подготовка снаряжения, маркировка, крепление к рюкзаку, переноска.

**Раздел 2. Топография и ориентирование (78ч).**

Тема 1. Карта топографическая. Карта спортивная (3ч).

**Теория.** Горизонтали основные, утолщённые. Видимость точек на карте. Изучение рельефа, растительности, строений по картам.

Тема 2. Условные знаки (9ч).

**Теория (3ч).** Изучение условных знаков.

**Практика (6ч).** Контрольный опрос. Тестовые задания.

Тема 3. Масштаб карты. Виды масштаба (3ч).

**Теория.** Линейный, числовой масштаб. Понятие о масштабе. Работа с картами различного масштаба.

Тема 4 Символьные легенды контрольных пунктов (9ч).

**Теория (3ч).** Изучение легенд контрольных пунктов спортивной карты.

**Практика (6ч).** Контрольный опрос. Тестовые задания.

Тема 5 Тренировки на местности (54ч).

**Практика.** Тренировки по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении. Отметка чипом в системе Sport Ident.

### **Раздел 3. Выживание в ЧС. (30ч).**

Тема 1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Что такое «выживание»? (6ч).

**Теория.** Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Просчёты группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций. Понятие «выживание», необходимые действия для успешного выживания. Определяющие факторы для выживания.

Тема 2. Выживание при ЧС природного характера (9ч).

**Теория (3ч).** Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха

**Практика (6ч).** Работа с литературой, прослушивание докладов. Отработка действий при наступлении ЧС.

Тема 3. Выживание при ЧС антропогенного характера (9ч).

**Теория (3ч).** Аварии: на химических и других опасных предприятиях, на дорогах Прорыв теплотрасс, линий электропередач, открытые люки.

**Практика (6ч).** Работа с литературой, прослушивание докладов. Отработка действий при наступлении ЧС.

Тема 4. Безопасность в городе и домашней среде (3ч).

**Теория.** Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Действия при захвате в заложники в общественных местах. ПДД для пешехода и велосипедиста.

Тема 5. Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица (3ч).

**Теория (1ч).** Сигналы бедствия. Сигналы из костра и дыма.

**Практика (2ч).** Изучение сигналов бедствия. Подача сигналов бедствия с помощью подручных средств. Сигналы из костра и дыма. Знаки, подаваемые телом. Подача сигналов зеркалом.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (57ч).**

##### Тема 1. Роль и значение физической подготовки (9ч).

**Теория.** Физическая нагрузка в разные возрастные периоды.

##### Тема 2. Строение и функции организма (18ч).

**Теория.** Характеристика развития физических качеств. Методика развития физических и специальных качеств.

##### Тема 3. ОФП (21ч).

**Практика.** Челночный бег, эстафеты, практические задания.

##### Тема 4 Сдача нормативов (9ч).

**Практика.** Ускорение – 60 м, сгибание и разгибание рук в положении лёжа, подтягивание на перекладине, подъём туловища, бег - 1км, 3км., 5 км., вис на высокой перекладине.

#### **Раздел 5 Туристская техника (72ч).**

##### Тема 1. Классификация узлов и их применение (9ч).

**Теория (3ч).** Понятие о наузистике. Типы узлов, история создания наузистики.

**Практика (6ч).** Вязка узлов на время.

##### Тема 2. Преодоление навесной переправы (6ч).

**Практика.** Тактика и техника наведения переправы в условиях похода, соревнований. Наведение переправы, прохождение этапа, снятие этапа. Команды на этапе.

### Тема 3. Преодоление переправы по параллельным перилам (6ч).

**Практика.** Техника безопасности при наведении перил. Значение координации. Тактика организации этапа. Наведение параллельной переправы через сухой, мокрый овраг, прохождение, снятие.

### Тема 4. Основы скалолазания (6ч).

**Практика.** Обучение лазанию на искусственном рельефе- скалодроме.

### Тема 5. Подъём по вертикальным перилам (6ч).

**Практика.** Способы организации вертикальных перил. Использование узлов, использование жумара, использование петли « Прусик». Подъём по перилам с узлом.

Способы захвата верёвки жумаром. Подъём по вертикальным перилам на «Прусике», на жумаре, по перилам с узлом.

### Тема 6. Спуск по вертикальным перилам (6ч).

**Практика.** Крепление вертикальных перил. Соблюдение техники безопасности. Спуск с использованием узла «Прусик» на ФСУ.

Спуск по вертикальным перилам участниками с помощью ФСУ по перилам с узлом.

### Тема 7. Крепление перил для организации этапов (6ч).

**Практика.** Использование узлов для фиксации динамических и статических веревок. Правила вязки узлов. Предохранение опор от потертостей. Правила развязывания узлов. Использование ряда специальных узлов для крепления перил на вертикальных и горизонтальных опорах.

### Тема 8. Преодоление туристской дистанции (27ч).

**Практика.** Практические занятия на г. Машук, Перкальских скалах, тренировки на дистанции 1-2 класса, участие в соревнованиях.

## **Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь(18ч).**

### Тема 1. Гигиена, контроль, самоконтроль туриста (3ч).

**Теория.** Понятие о гигиене. Личная гигиена, значение водных процедур. Основы закаливания.

### Тема 2. Лекарственные растения(3ч).

**Теория.** Разновидности лекарственных растений региона, использование в условиях похода.

### Тема 3. Доврачебная помощь в походе (6ч).

**Теория(3ч).** Изучение применения медицинских препаратов. Изучение аптечки доврачебной помощи.

**Практика(3ч).** Диагностика ушибов, растяжений, разрыва мышц, переломов в походных условиях. Наложение шин, повязок и других материалов для иммобилизации.

### Тема 4. Предупреждение заболеваний (3ч).

**Теория.** Острая сердечно-сосудистая недостаточность (обморок, шок). Различные виды отравлений. Травмы глаз (инородные тела). Носовое кровотечение. Аллергические реакции.

### Тема 5. Вредные привычки. Здоровый образ жизни (3ч).

**Теория.** Малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и питания, водно-солевого режима. Здоровое питание. Комплекс упражнений для здоровой осанки, гимнастика, бег, здоровый эмоциональный фон.

## **Раздел 7. Краеведение (21ч).**

### Тема 1. Родной край, его природные особенности (9ч).

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

### Тема 2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (6ч).

**Теория (3ч).** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

**Практика (3ч).** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### Тема 3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6ч).

**Практика.** Изучение растительного и животного мира. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Результат реализации программы «Школа выживания» во многом зависит от оснащённости помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПина и правилам техники безопасности.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Техническое оборудование:

- компьютеры;
- проектор.

Информационное обеспечение:

- интернет источники.



– дидактический материал - коллекции фотографий, журналы, книги, видеофильмы и т.д.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

На всех этапах реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма» регулярно и всесторонне проводится педагогический контроль (мониторинг качества освоения учащимися программы).

Предметом контроля являются знания, умения и навыки учащихся, полученные в результате освоения программы, внутренние личностные результаты обучающихся (освоенные способы деятельности, готовность к саморазвитию и самообразованию), обозначенные целью и задачами программы.

### **СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Основными критериями оценки качества обучающихся по программе являются:**

- регулярность посещения учебных занятий;
- успешное освоение программы;
- положительная динамика показателей контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

В течении учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль - в начале учебного года;
- промежуточный контроль, в течении учебного года;
- промежуточная аттестация-в конце учебного года.

### **Методическое обеспечение программы:**

- методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый;
- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности- туристско-краеведческой.
- формы организации учебного занятия – беседа, игра, тестирование, устный опрос, поход, практическое занятие, доклады, соревнование, экскурсия, эстафета.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии:**

- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология программированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье-сберегающая технология.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения результативности освоения программы используется диагностический инструментарий.

#### **Диагностика предметных результатов:**

- устный контроль: индивидуальный и фронтальный опрос;
- контрольные задания, тесты, викторины и др. по тематическим разделам программы;
- педагогическое наблюдение;
- анализ продуктов творческой деятельности учащихся.

### **Диагностика личностных и метапредметных результатов:**

- педагогическое наблюдение;
- методики, диагностирующие и развивающие физкультурно-спортивную культуру детей младшего школьного возраста.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Особенности организации образовательного процесса.

При реализации программы используются различные **методы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду:

- словесные (объяснение, рассказ, опрос), наглядный (картины, фотографии, видеоматериалы), практические методы, экскурсии;
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный методы;
- игровой, проектный методы (выполнение творческих заданий, разработка проектов, моделирование ситуаций).

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

При **организации образовательного процесса** используется групповая, индивидуально-групповая и индивидуальная формы работы.

Эффективными и педагогически целесообразными при реализации данной программы являются следующие **формы организации учебных занятий:**

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-игра;
- занятие-путешествие;
- экскурсия;
- акция;
- викторина.

Методическое обеспечение программы включает в себя дидактические

принципы и методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и дидактическим принципам.

Прежде всего, это принцип наглядности, так как психофизическое развитие обучающихся, на которое рассчитана данная программа, характеризуется конкретно-образным мышлением. Следовательно, учащиеся способны полностью усвоить материал при осуществлении практической деятельности с применением предметной (практические упражнения), изобразительной (учебно-наглядные пособия) и словесной (образная речь педагога) наглядности. Естественно, что достижение поставленной цели в учебно-воспитательной деятельности во многом зависит от системности и последовательности в обучении. При строгом соблюдении логики учащиеся постепенно овладевают знаниями, умениями и навыками. Ориентируясь на этот принцип, педагог составляет учебно-тематическое планирование все же с учетом возможности его изменения. Большое внимание также уделяется принципам доступности в обучении, методу активности, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями.

## **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного, процесса.**

1. Баленко С.В. Учебник выживания. Опыт элитного спецподразделения. – М., 2005.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., 2001.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. – М., 2000.
4. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
5. Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме. — СПб.: «Издательский дом Герда», 2005.
6. Вайзман Д. Руководство по выживанию. М., изд. Астрель, 2002.
7. Вололич В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 1999.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,1998
9. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные и сложные. – С-Пб., 1997.
10. Кудряшов Б. Г. Энциклопедия выживания. Краснодар, 1996.
11. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Константинов Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
13. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М.: ЦДЮТиК, 2006.
14. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
15. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
16. Моргуов Б. П. Туризм. М., 1998.

17. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
18. Маслов А. Г., Константинов Ю. С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
19. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
20. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
21. Пономарев В.Т. Энциклопедия безопасности. – Донецк, 1997.
22. Пасечный П. С. На туристской тропе. М., 1996.
23. Программы для системы дополнительного образования детей. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». – М., ФЦДЮТиК, 2007.
24. Самыгин С.И. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – Р. на Д.,1996
25. Смирнов А.Т. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 10 кл. – М., 1997.
26. Смирнов А.Т. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 11 кл. – М., 1997.
27. Туристско-прикладные многоборья. Правила соревнований. Мн., 1998.
28. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья, 2002
29. Фролов М.П. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 9 кл. – М., 2000г.
30. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. М., 2003.
31. Черепчин В. Л. Пищевые растения Сибири. М., 1997.

32. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – М., изд. Метафора, 2003.

#### **Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей**

1. Пулевая стрельба. Правила соревнований. - М., Рассвет, 1995.
2. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. -КГАФК, 1995.
3. Фролов М.П. Сборник нормативных документов и материалы по подготовке к военной службе. - М., Высшая школа, 2002.
4. Васнёв В.А. Основы подготовки к военной службе. - М., Просвещение, 2003.
5. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. – М., Астрель 2005.
6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- ФЦДЮТиК,2005.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение,2002.
8. Крутецкая В.А. Правила здоровья о оказания первой помощи.- СПб.: Изд. дом «Литера»,2008