

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по ВР Д.А. Арефьев _____
«18» августа 2025г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от «28» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Школа выживания»

возраст детей – 5-11 класс

срок реализации – 1 год

педагог доп.образования
высшей кв.категории
Курбатов И.Л.

2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа выживания» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в существующей редакции) «Об образовании Российской Федерации» ст.75 «О дополнительном образовании детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказом Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.
- Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Рабочая программа составлена на основе модифицированной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Школа выживания», предназначенной для дополнительного образования основам туризма и ориентирования учащихся Удмуртского кадетского корпуса.

Программа составлена с учетом особенностей образовательного процесса в Удмуртском кадетском корпусе, в котором обучаются мальчики из разных населенных пунктов Удмуртии и других субъектов РФ, интернатного проживания части кадет, режима дня с пребыванием городских учащихся в образовательном учреждении в течение всего дня.

Направленность программы: туристско-краеведческая, внепредметная.

Адресат программы - Программа рассчитана на обучающихся мальчиков 11-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Уровень программы – начальный.

Форма занятий – групповая. Состав группы, согласно рекомендуемым нормативам СанПиН и типовых программ дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности – 12-15 детей.

Режим занятий - Занятия проходят с сентября по май включительно. Программа рассчитана на 340 часов в год. Занятия по данной программе проводятся 5 раз в неделю: 2 раза по 2 часа занятия по теории и практике туризма и ориентирования и одно занятие 2 часа – учебно-тренировочная дистанция, 2 занятия по 2 часа – общефизическая подготовка. При благоприятных условиях (светлое время и отсутствие сильного дождя, мороза, шквального ветра) занятия проводятся на открытом воздухе. Занятия проводятся на стадионе, в лесном массиве, в спортивном зале, в классе.

Срок реализации программы– 1 год.

Актуальность программы в том, что в ходе занятий у обучающегося формируются экологически безопасные способы существования в природной среде на основе практических действий, обучение направлено на применение здоровьесберегающих технологий. Данная программа включает основы походного туризма, спортивного туризма, спортивного ориентирования, выживания в природных условиях, с помощью которых формируются жизненно важные навыки и ответственности за себя и товарищей, особенно при участии в соревнованиях в полевых условиях и походах.

Новизна программы - «Школа выживания» направлена на работу с детьми, стоящими перед выбором жизненного пути и профессии. А в школьном возрасте правильный выбор в

простых и сложных жизненных ситуациях зависит, прежде всего, от правильного понимания смысла жизни. Человек, не определивший смысла своего бытия, оказывается не в состоянии вести продолжительную, требующую значительных усилий борьбы за свое выживание и достойное существование. Помочь обучающимся в определении смысла жизни – одна из задач курса.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Базовая подготовка детей к участию в составе сборных команд Удмуртского кадетского корпуса в многодневных соревнованиях кадетских корпусов туристско-краеведческой и военно-прикладной направленности, в том числе с проживанием в полевых условиях.

Задачи: Сформировать базовые умения и навыки безопасного поведения и проживания в условиях природной среды, здорового образа жизни. Обучить начальным навыкам туризма и ориентирования, прохождения дистанций спортивного туризма и спортивного ориентирования. Сформировать навыки командного взаимодействия.

При проведении занятий по данной программе используется практико-ориентированное обучение с дифференцированным подходом как к образовательному результату каждого обучающегося, так и к уровню деятельности каждого ребенка в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося, условий проведения занятий, педагогических целей каждого конкретного задания и занятия в целом. На занятиях преобладает групповое обучение с отдельными элементами фронтального и индивидуального. На каждом занятии выполняются практические задания либо по отдельным вопросам, либо в виде практикума.

3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел	Тема	Количество часов	Форма контроля	ЦОР
1	Школа выживания Основы туризма и ориентирования	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование	
		Основы туристской подготовки	24	Практикум	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/
		Основы топографии и ориентирования	24	Выполнение практических заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/main/316142/
		Основы безопасности в природной среде	8	Выполнение практических заданий	
		Окружающий мир	8	Выполнение практических заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3816/

		Участие в соревнованиях и слетах	44	Отчет о соревнованиях	
		Походы выходного дня	24	Отчет в объединении	
		Итого по разделу	134		
2	ОФП и СФП	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
		Разминки и развивающие упражнения	64	Выполнение практических заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
		Кроссовая подготовка	34	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/

		Командные игры	32	Выполнение практических заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
	Итого по разделу		132		
3	Учебно-тренировочные походы и дистанции	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование	
		Туристский практикум	24	Выполнение практических заданий	
		Дистанции спортивного туризма и ориентирования	40	Анализ итогов участия в дистанции	
	Итого по разделу		66		
4	Итоговый	Итоговая	8	Собеседование Контрольные старты	
		ИТОГО:	340		

Календарно-тематический план

Раздел	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1.	1	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Инструктаж по ОТ и ТБ
2.	2	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	1	Беседа, игра
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	3	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	4	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	1	Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях в лесу
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	5	Вводная. Охрана труда и техника безопасности в походах и на дистанциях	2	Инструктаж по ОТ и ТБ
1	6	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	7	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	8	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
	9	Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	10	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Теоретическое занятие Практикум
1	11	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2		Кроссовая подготовка	1	Практикум
	12	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	13	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	14	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	15	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	16	Основы туристской подготовки	2	Теоретическое занятие Практикум
2	17	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	18	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	19	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	20	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	21	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	22	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	23	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	24	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум

3	25	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	26	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	27	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	28	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	29	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	30	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	31	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	32	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	33	Походы выходного дня	2	Практикум
2	34	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	35	Туристский практикум	2	Практикум
1	36	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	37	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	38	Походы выходного дня	2	Теоретическое занятие и Практикум
2	39	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	40	Туристский практикум	2	Практикум
1	41	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	42	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	43	Походы выходного дня	2	Практикум
2	44	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	45	Туристский практикум	2	Практикум
1	46	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	47	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	48	Походы выходного дня	2	Практикум
2	49	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	50	Туристский практикум	2	Практикум
1	51	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	52	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	53	Походы выходного дня	2	Практикум
2	54	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	55	Туристский практикум	2	Практикум
1	56	Основы туристской подготовки	2	Практикум

2	57	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	58	Походы выходного дня	2	Практикум
2	59	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	60	Туристский практикум	2	Практикум
1	61	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	62	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	63	Походы выходного дня	2	Практикум
2	64	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	65	Туристский практикум	2	Практикум
1	66	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	67	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	68	Походы выходного дня	2	ПВД
2	69	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	70	Туристский практикум	2	Практикум
1	71	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	72	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	73	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	74	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	75	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	76	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	77	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	78	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	79	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	80	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	81	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	82	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	83	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	84	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	85	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	86	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	87	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум

1	88	Походы выходного дня	2	ПВД
2	89	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	90	Туристский практикум	2	Практикум
1	91	Окружающий мир	2	Практикум
2	92	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	93	Походы выходного дня	2	ПВД
2	94	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	95	Туристский практикум	2	Практикум
1	96	Окружающий мир	2	Практикум
2	97	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	98	Походы выходного дня	2	ПВД
2	99	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	100	Туристский практикум	2	Практикум
1	101	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	102	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	103	Основы туристской подготовки	2	Практикум
2	104	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	105	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	106	Участие в соревнованиях и слетах	2	Семинар по судейской подготовке
2	107	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	108	Участие в соревнованиях и слетах	2	Семинар по судейской подготовке
2	109	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	110	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	111	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	112	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	113	Окружающий мир	2	Практикум
2	114	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	115	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	116	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	117	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум

1	118	Окружающий мир	2	Практикум
2	119	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	120	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	121	Участие в соревнованиях и слетах	2	Практикум
2	122	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	123	Основы безопасности в природной среде	2	Теоретическое занятие Практикум
2	124	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
3	125	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	126	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	127	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	128	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	129	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	130	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	131	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	132	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	133	Основы топографии и ориентирования	2	Практикум
2	134	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	135	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	136	Основы безопасности в природной среде	2	Практикум
2	137	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	138	Основы безопасности в природной среде	2	Практикум
2	139	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	140	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	141	Основы безопасности в природной среде	2	Практикум
2	142	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
1	143	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	144	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	145	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	146	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	147	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум

		Командные игры	1	Практикум
1	148	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	149	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	150	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	151	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	152	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
1	153	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	154	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	155	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
1	156	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	157	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	158	Походы выходного дня	2	ПВД
2	159	Командные игры	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
3	160	Туристский практикум	2	Зачет
1	161	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	162	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Практикум
1	163	Участие в соревнованиях и слетах	2	Учебные соревнования
2	164	Кроссовая подготовка	1	Практикум
		Командные игры	1	Практикум
3	165	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2	Практикум
2	166	Разминки и развивающие упражнения	1	Практикум
		Кроссовая подготовка	1	Зачет
4	167	Подведение итогов года	2	Тестирование
4	168	Подведение итогов года	2	Учебные соревнования
4	169	Подведение итогов года	2	Защита результатов
4	170	Планирование летней практики	2	Беседы
		итого	340 часов	

Содержание занятий

Раздел	Тема	Изучаемые вопросы	
		теория	Практика
Школа выживания Основы туризма и ориентирования	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Знакомство с программой обучения. Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по основам туризма и ориентирования	Повторение правил поведения на занятиях по основам туризма и ориентирования
	Основы туристской подготовки	Особенности пешеходного туризма. Организация переправ. Способы самостраховки и страховки. Планирование похода выходного дня	Подбор личного и группового снаряжения для похода выходного дня. Отработка навыков организации переправ, самостраховки, командной страховки. Применение узлов для организации бивака. Планирование похода выходного дня по заданной теме
	Основы топографии и ориентирования	Ориентирование по карте. Ориентирование по сторонам горизонта. Знаки топографических и спортивных карт	Движение по легенде. Составление легенды движения. Определение азимута. Аварийный азимут. Ориентирование карты по местным предметам и азимуту. Определение тормозных и промежуточных ориентиров. Определение расстояний и направлений по карте и на местности. Выбор способов ориентирования
	Основы безопасности в природной среде	Опасности в природной среде. Опасные природные явления нашей местности	Действия в случае потери ориентировки, в случае получения травмы. Профилактика травматизма и заболеваемости. Профилактика инфицирования иксодовыми клещами
	Окружающий мир	Экология леса. Речная система. Болото	Распознавание деревьев, кустарников, трав, птиц у кормушек. Чтение следов в лесу
	Участие в соревнованиях и слетах	Постановка цели и задач участия в соревнованиях, знакомство с положением и условиями	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности», туристских слетах
	Походы выходного дня	Как можно изучать краеведение	Походы краеведческой тематики, выполнение общественно-полезной работы
ОФП и СПФ	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Структура физической подготовки туриста. Инструктаж по ОТ и ТБ	Планирование результатов физической подготовки на конец года

ОФП и СПФ	Разминки и развивающие упражнения	Вида разминок. Правила проведения разминки. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции, координации, силы, выносливости. Комбинированные упражнения	Выполнение упражнений разминки, беговых, силовых упражнений, упражнений на развитие выносливости. Кувьрки, перекааты. Выполнение комбинированных упражнений
	Кроссовая подготовка	Элементы техники кроссового бега	Кросс 800 м, 1, 2, 3 км, кроссовая дистанция с элементами туристской полосы препятствий и ориентирования, кроссовая дистанция с участками бега в различном темпе
	Командные игры	Народные игры. Походная игротека	Тактика и техника командных игр (игры на формирование скоростных качеств, игры с мячом, игры на командное взаимодействие). Проведение командных игр с различными вариантами правил.
Учебно-тренировочные походы и дистанции	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Особенности практических занятий в природной среде. Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении бивачных работ	Выработка правил проведения занятий в природной среде.
	Туристский практикум	Личное и групповое снаряжение в походе выходного дня. Бивачные работы в пешем походе. Меню похода выходного дня	Подбор и ремонт личного и группового снаряжения. Бивачные работы. Приготовление блюд туристской кухни на костре. Туристские узлы (прямой, булинь, стремя, удавка, шкотовый, схватывающий, проводник, восьмерка-проводник, австрийский проводник)
	Дистанции спортивного туризма и спортивного ориентирования	Планирование действий на дистанции. Анализ результатов дистанции	Туристская полоса препятствий. Элементы дистанций спортивного туризма. Спуск по перилам с организацией перил. Подъем по перилам. Переправа по бревну с перилами с организацией перил. Навесная переправа. Ориентирование на обозначенном маршруте, маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, занимательное ориентирование, комбинированные дистанции

Итоговая	Подведение итогов года	Какие результаты достигнуты каждым обучающимся	Игровая программа с элементами туристской подготовки. Тестирование по ОФП и СПФ.
	Планирование летней практики	Детальное планирование летних занятий	Уточнение личных планов участия в летней программе

Форма занятий - При проведении занятий по данной программе используется практико-ориентированное обучение с дифференцированным подходом как к образовательному результату каждого обучающегося, так и к уровню деятельности каждого ребенка в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося, условий проведения занятий, педагогических целей каждого конкретного задания и занятия в целом. На занятиях преобладает групповое обучение с отдельными элементами фронтального и индивидуального

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений.

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса играет особую роль в реализации образовательной программы. Наглядный и дидактический материал должен быть подготовлен по каждой теме занятий. В этом педагогу оказывают посильную помощь и учащиеся объединения. К каждой теме руководитель должен иметь различные карточки, схемы, модели, рисунки, макеты и др.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России,

готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-

эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности

ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
 - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

К концу года обучающиеся

Узнают:

- правила охраны труда и техники безопасности при проведении занятий в различных условиях;

- действия в условиях аварийных ситуаций (потеря ориентировки, травма);

- основные правила отбора и подготовки личного снаряжения для походов выходного дня и дистанций спортивного туризма;

- основные топографические знаки и знаки спортивных карт;

- понятие аварийного азимута, границ полигона;

- понятие самостраховки и страховки;

- понятие направления, стороны горизонта;

- правила спортивных и народных игр;

- наиболее распространенные лекарственные, съедобные и ядовитые растения своей местности

Научатся:

- соблюдать правила охраны труда и техники безопасности;

- правильно одеться на тренировку, на дистанцию и в поход;

- подобрать снаряжение для похода выходного дня и для прохождения дистанции спортивного туризма;

- определять стороны света;

- ориентировать карту по местным предметам;

- вязать основные узлы (схватывающий, прямой, булинь, проводник);

- сушить одежду и обувь в помещении и у костра;
- проходить этапы полосы препятствий с элементами туризма и дистанций спортивного туризма;

- различать основные породы деревьев своей местности;
- выполнять упражнения разминки, упражнения на развитие силы, ловкости, координации, выносливости, быстроты реакции;

- пробегать в заданном темпе дистанции кросса;

- уметь играть в спортивные и народные игры;

- проходить простые дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Получают возможность:

узнать:

- особенности природы Удмуртии;

- правила проведения спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне города и республики, в походах различной сложности.

На занятиях по программе применяется безоценочная система.

Определение результатов обучения проводится в ходе итоговых и зачетных занятий, выполнения практических заданий, ПВД и соревнований.

Обучающийся освоил программу на базовом уровне, если в ходе контрольных соревнований и зачетов выполняет все требуемые элементы, уложившись в контрольное время.

Обучающийся освоил программу на повышенном уровне, если его результат выше средних показателей по возрастной группе, либо он является призером данных соревнований, либо выполнил нормативы спортивного разряда по спортивному туризму или спортивному ориентированию.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
	01-07	08-14	15-21	22-28	30-05	06 - 12	13-19	20-26	27-04	05-09	10-16	17 - 23	24 - 30
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	- 8		9	10	11	12
1 год обучения	у	у	у	у	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у
месяц	Декабрь					Январь				Февраль			
	01-07	08-14	15-21	22-28	29-08	09- 12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17 23	24 02
№ недели	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24
1 год обучения	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у	у
месяц	Март				Апрель				Май				
	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07- 13	14-20	21-27	28-11	12-18	19-29		
№ недели	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34		
1 год обучения	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у /р		

Условные обозначения:

Пр-праздничные дни (проведение
праздничных досуговых мероприятий)
К- комплектование групп.

У – учебное время.

Р – резервное время для выполнения учебного раздела образовательной программы.

Считать нерабочими праздничными днями: 4 ноября, 31 декабря - 8 января (новогодние каникулы),
23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Руководителем объединения "Школа выживания" может быть туристский организатор школы, учитель физического воспитания, географии, истории, ОБЗР, увлекающийся туризмом, краеведением, владеющий необходимыми знаниями и опытом по туризму, человек творческий, имеющий подход к детям и способный увлечь за собой.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещением или местом для проведения занятий – лесной массив, стадион, спортивный зал, учебный класс.

Для успешной реализации программы необходимо:

Практическая часть:

- Палатки.
- Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, карабины, веревки, голицы, обвязки, жумары, пантины, треки, спусковые устройства и другие приспособления.
- Походная аптечка, оборудование для вязки носилок, ремнабор.
- Походное снаряжение для пешего, лыжного и водного походов.
- Компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные.

Теоретическая часть:

- видеофильмы; - компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные.

7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;
- итоговая аттестация - май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории	Не менее 50% правильных ответов

Тест – «Основы туристической подготовки»

1.Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?

- 1) экскурсия;
- 2) прогулка;
- 3) туристский поход;
- 4) туристская экскурсия.

2.Какие существуют виды туризма?

- 1) лыжный, пешеходный, водный, горный;
- 2) семейный, одиночный, групповой;
- 3) с животными, без животных.

3.Какие предметы туристы обязательно берут в поход?

- 1) рюкзак, паспорт, карту;
- 2) радиоприемник, будильник, сковороду;
- 3) песенник, игральные карты, рыбчистку.

4.К предмету специального снаряжения относится:

1) топор; 2) ботинки; 3) веревка основная; 4) палатка.

5.К предмету личного снаряжения относится:

1) куртка; 2) топор;

3) тент от дождя; 4) котел.

II. Топография и ориентирование

6.Один из быстрых способов измерения расстояния на местности:

1) с помощью бинокля;

2) с помощью циркуля;

3) шагами;

4) курвиметром.

7.Какой буквой на карте и компасе обозначается направление на север:

1) S;

2) N;

3) W.

8.В какую сторону горизонта указывает собственная тень человека в полдень в северном полушарии:

1) на север;

2) на юг;

3) на запад;

4) на восток.

9.Топографический знак, обозначающий колодец, выглядит:

1)



2)



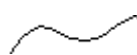
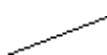
3)

4)



10.Полевые, лесные дороги изображаются на карте:

1) 2) 3) 4)



11.Смешанный лес на карте обозначается в виде:



1) 2) 3)

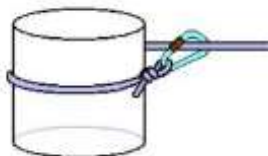
12. Стрелка, проведенная через карту, показывает направление:

- а) на юг;
- б) на восток;
- в) на запад;
- г) на север.

III. Основы технической подготовки

13. Назовите узел:

- 1) карабинная удавка
- 2) булинь;
- 3) схватывающий.
- 4) стремя на опоре



14. Минимальный размер концов завязанного узла:

- 1) 10 см;
- 2) 5 см;
- 3) 25 см.

15. Чем можно заменить отсутствие рукавиц:

- 1) перчатками из плотной ткани;
- 2) ничем;
- 3) полами штормовки (куртки).

16. Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе:

- 1) 1. беседочный карабин, 2. сопровождение, 3. ус самостраховки;
- 2) произвольно;
- 3) 1. ус самостраховки, 2. сопровождение, 3. беседочный карабин.

IV. Основы гигиены первая доврачебная помощь

17. Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на участке спуска:

- 1) головой вперед;
- 2) ногами вперед;
- 3) не важно.

18. Что нельзя делать при укусе змеи:

- 1) высасывать яд ртом, надрезать место укуса;
- 2) давать обильное питье;
- 3) вызвать «скорую помощь».

19.Правильные действия при тепловом ударе:

- 1) напоить горячим чаем;
- 2) дать жаропонижающие препараты, например, аспирин или парацетамол;
- 3) уложить на спину, слегка приподняв ноги, обертывать мокрыми холодными простынями, снижая температуру тела, каждые 10 минут давать полстакана подсоленной воды.

20. Первое действие при попадании отравляющих веществ в организм через рот:

- 1) промыть желудок;
- 2) проветрить помещение;
- 3) дать успокоительное.

Ответы (ключ) на тест:

1 (3), 2 (1), 3 (1), 4 (4), 5 (1), 6 (3), 7 (2), 8 (3), 9 (3), 10 (3), 11 (2), 12 (4), 13 (1), 14 (1), 15 (3), 16 (1), 17(3), 18 (1), 19 (3), 20 (1).

8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
 - включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
 - экстраполяция - усложнение движения путём количественного наращивания признака, уже включённого в движение;
 - интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более лёгкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.
2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.
 - По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия (практикум по игре)

I. Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям.

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, Учебная игра

III. Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие.

Готовясь к занятию, преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию туристического инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД,;	Пособия, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты

2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный,, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудованиеинвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

9. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

1.Характеристика объединения «Школа выживания»

Направленность объединения аоу «Удмуртский кадетский корпус ПФО» «Школа выживания» - туристско-краеведческая .

Возраст обучающихся: 11- 17 лет.

Количество обучающихся: 12- 15 человек.

Формы работы: индивидуальная, групповая, очная и дистанционная.

2.Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

Задачи воспитания:

- поощрять и активно поддерживать стремление учащихся к здоровому образу жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- стремится достичь такого уровня воспитанности, при котором учащиеся поступают должным образом не только на людях, но и с самими собой;
- организовывать ситуации успеха для учащихся, с последующей позитивной оценкой педагога и сверстников;
- приучать учащихся к анализу своих поступков.

3. Направления и формы воспитательной работы

Таблица 1

Направление ВР	Задачи
Гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам.
Духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;
интеллектуальное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение познавательное кругозора; -формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности; - формирование социокультуры.
Спортивно-оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; - профилактика вредных привычек; - воспитание позитивного отношения к занятиям спортом.
Социально- трудовое	- формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; -помощь в профессиональном самоопределении, выявлении способностей; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов;

	- развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, микрорайона, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем
--	--

Воспитательная деятельность педагога на занятиях по курсу «Школа выживания» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:
 - дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Осуществляется через:

На региональном, муниципальном и всероссийском уровне:

- участие в олимпиадах (очных и заочных), конкурсах, соревнованиях.

На уровне корпуса:

- специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;

- знакомство с различными достижениями науки и техники, обсуждение экологических проблем, исследования и внесение предложений по мироустройству;

- проведение учебных и учебно-развлекательных, спортивных мероприятий;

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
- участие педагога в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам;
- участие педагога в родительских собраниях учебных отделений.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- экскурсии, походы,
- конкурсы, соревнования, конференции,
- родительские собрания,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия, акции,
- беседы-дискуссии,
- просмотр обучающих видеофильмов.

4. Ожидаемые результаты воспитательной деятельности

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения, города, республики;
- создание сплочённого коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, негативного отношения к вредным привычкам;
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворённости родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

5. Работа с обучающимися по профилактике правонарушений

Таблица 2

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				
1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на 2025-2026 учебный год	Сентябрь	Педагог ДО	Педагог ДО

2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководител и	Педагог ДО
3	Индивидуальное социальнопедагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководител и	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в конце учебного года.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководител и	Педагог ДО
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к участию в массовых мероприятиях, соревнованиях.	Во время изучения программы	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководител и	Педагог ДО

Работа с детьми

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответствен ные
1	Профилактика детского дорожнотранспортного травматизма: Участие в акции «Внимание - дети!» Беседы по профилактике ДТП.	Сентябрь В течение учебного года	Обучающиес я объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети	Во время изучения программы	Обучающиес я объединения	Педагог ДО

	интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»			
3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения, беседы по ЗОЖ. Беседа «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм» Конкурс мультимедийных презентаций «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	В течение года Март Май	Обучающиеся я объединения	Педагог ДО
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседы «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних», «Все о телефоне доверия», «Профилактика экстремизма, жестокости, равнодушия», беседа инструктаж «Обезопась себя» с целью повышения уровня защиты детей от преступлений против половой неприкосновенности.	Во время изучения программы	Обучающиеся я объединения	Педагог ДО
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся я объединения	Педагог ДО

6. Взаимодействие с классными руководителями

Таблица 3

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
---	----------------------	------	-------

1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместная деятельность	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года
4	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май

7. Работа с родителями

Таблица 4

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии на природу, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворённость результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учётом пожеланий и возможностей родителей.	Май

**8. Календарный план воспитательной работы объединения «Школа
выживания»**

Таблица 5

Направл ения ВР	Мероприятия	Задачи	Место	Дата	Примечание
Граждан ско- патриот ическое	Акция правовых знаний «Фемида»	Воспитание правового и антитеррористического сознания;	УКК (Удмуртский кадетский корпус)	Ноябрь, март	
	Городская акция «Во славу Отечества»	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	УКК	февраль	Проведение соревнований
	«День Победы»	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	Центральная площадь г.Воткинска	Май	Участие в «Эстафете мира»
Духовно - нравстве нное	Беседа «Герои наши земляки»	Расширить знания о героях ВОВ земляках	УКК	Февраль	Конкурс рисунков
Интеллектуаль но - познават ельное	Создание социальных проектов	Формирование навыков проектно- исследовательской деятельности	УКК	В течение года	Проект
Спортив но - оздоров ительно е	Инструктажи по ПДД, ПБ. Беседы: «Безопасная дорога от школы до дома», «Безопасность в общественных	Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ответственности за своё поведение	УКК	Сентябрь Ноябрь Март Май	Запись в журнале инструктаже й

	2. Беседы о ЗОЖ «Здоровым быть здорово!», «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм»		УКК	Сентябрь Декабрь Апрель	
Социально-трудовое	1. Участие в акции «Чистый город»	Осмысление необходимости трудовой деятельности, формирование заботы о природе	Березовский парк «Сила леса»	Апрель-май	Инструменты, перчатки, мешки
Художественно-эстетическое	1. Участие в школьных и городских мероприятиях	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, интереса к народному творчеству	УКК	Май	Итоговая выставка
История моего объединения*	Любой формат	Знакомство с традициями объединения Лучшие выпускники объединения	внутреннее мероприятие объединения	в течение года	Фото

Список литературы для педагога и учащихся:

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию: Пер. со швед./Предисл. И послесл. А.Н. Кирчо. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Москва, 2002.
3. Курилова В.И. Туризм. М.1982.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ижевск, 2000.
5. Энциклопедический словарь юного географа – краеведа. Сост. Г. В. Карпов.- М.: Педагогика, 1981.
6. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь – М.: Эксмо, 2007.
7. Ильин А. А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
8. Чеурин Г. С. Самоспасение без снаряжения. – М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2002
9. Профилактика правонарушений несовершеннолетних: Возможности системы образования.М.; СПб.; 2003.
10. Рудерстам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика /Пер. с англ. – М.: 1993.т
11. Справочник по оказанию скорой и неотложной медицинской помощи -Ростов – на – Дону: 1995.
12. Тарас А., Заруцкий Ф. Подготовка разведчика – Минск: 1998.
13. Учебник спасателя - \ под редакцией Ю.Л. Воробьева. М.:1997.
14. Формозов А.Н. Спутник следопыта - М.: 1989.
15. Храбрый В.М. Школьный атлас – определитель птиц - М.: 1988.
16. Черныш И.В. Энциклопедия выживания - М.: Айрис - Пресс, 2002
17. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. – 3-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1985.