

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол № 2 от 24.03.2020г.



Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Основы безопасности. Часть 4»

Возраст учащихся: 13 - 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Мигонькина Зиля Раисовна, педагог
дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ

2020

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	5
Учебный план с часовой нагрузкой в неделю – 3 ч	6
Содержание программы	7
Планируемые результаты	11
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
Условия реализации программы	
Формы аттестации	14
Оценочные материалы	14
Методическое обеспечение программы	17
Список литературы для педагогов	19
Список литературы для учащихся	20
Список специальной литературы для педагогов	20
Приложения	21
Приложение 1 Контрольные вопросы и тесты для учащихся Приложение 1	
Приложение 2 Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015	24
Приложение 3 Контрольная техническая дистанция	25
Приложение 4 Примерный календарный учебный график	26

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы безопасности. Часть 4» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Большое место в системе дополнительного образования отводится туристско-краеведческой деятельности как одному из важнейших средств воспитания учащегося, развития у него таких важных качеств как гражданственность, патриотизм, трудолюбие; любовь к родному краю, любовь к природе, способствующей развитию познавательных навыков и творческих способностей. Занятия туризмом немислимы вне коллектива. Поэтому ребёнок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения.

В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким образом, учащиеся получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной правительственным распоряжением N 1726-р от 04.09.2014 года;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность программы в том, что она является логическим продолжением программ «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы безопасности. Часть 4» от других программ туристско-краеведческой направленности является наличие раздела «Однодневные туристско-краеведческие мероприятия» вне сетки часов, который включает в себя участие учащихся в однодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, экскурсия, соревнования и конкурсы). Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой федеральной программы «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности», утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации и Федеральным агентством по образованию и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей (2007 год). Модификация программы заключается в том, что здесь не предусмотрены обязательные зачётные категорийные походы и «маршруты выживания» вне сетки часов в летний период.

Программа «Основы безопасности. Часть 4» может являться как своеобразным продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Основы безопасности. Часть 3», так и абсолютно самостоятельной полноценной программой для учащихся, которые ранее не занимались по программе «Основы безопасности. Часть 3». Различие этих программ состоит в возрастных рамках и в некоторых тематических границах разделов программы, обусловленных возрастом, знаниями и жизненным опытом учащихся.

Данная программа рассчитана на учащихся от 13 до 18 лет и предполагает учёт психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов деятельности. Занятия проводятся с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

Возраст 13-14 лет: обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости у детей этого возраста требует от педагога внимательного, доброго отношения к ним. Замкнутость и чувство одиночества – стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения. Непослушание, действия наперекор, частые ссоры – вникать в интересы детей, сотрудничать с ними. Появление тайн, озорство, шалости – сохранять тайны в секрете, разумно их использовать. Организовывать интересные игры; **15-16 лет:** рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным делом. Формирование стойкого интереса к выбранному виду деятельности. На данном уровне дети учатся использовать игру как инструмент решения социальной проблемы, умело интегрировать её в социальные проекты, всё это помогает при реализации программы; **17-18 лет:** конфликтность, как вызов обществу, упрямство. Мнение сверстников выше мнения взрослых. Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство, действия опережают мысли. В этих случаях педагогу необходимо стремиться понять подростков, разобраться в мотивах их поведения, сотрудничать с ними. Использовать такие методы и формы работы с учащимися, которые бы способствовали реализации программы без каких-либо проблем.

Сроки реализации программы

9 месяцев – 108 часов;

Форма обучения – очная, но согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2 возможно использование сочетания различных форм обучения, включая очно-заочное и заочное (дистанционное) обучение.

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

Особенности организации образовательного процесса: основными формами организации туристско-краеведческой деятельности по программе являются: занятия (теоретические, практические, комплексные), тренировки, экскурсии, соревнования, туристские походы. Данная программа предусматривает проведение практических занятий, которые составляют большую часть программы, что обусловлено практико-ориентированной основой дополнительного образования. Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий на местности (на участке, стадионе, в парке), а также в помещении (в спортивном зале, игровых комнатах.). Особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, старта, похода.

Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Объединения рекомендуется формировать из учащихся 8-10 класса средней школы.

В соответствии с учебными планами группы могут формироваться из учащихся разного возраста по интересам. Состав группы постоянный.

Режим занятий:

9 месяцев обучения – по 3 академических часа (45 минут) в неделю.

Педагогом самостоятельно устанавливается одна из схем проведения занятий в неделю:

- 1) три занятия по 1 академическому часу (по 45 минут);
- 2) одно занятие 1 академический час и одно занятие 2 академических часа;
- 3) одно занятие 3 академических часа.

Продолжительность занятий не должна превышать трёх академических часов в помещении и четырёх часов на местности при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде во время

каникул. Продолжительность учебных однодневных туристских походов не должна превышать 8 академических часов.

Количество учащихся:

минимальная наполняемость группы – 7 человек.

максимальная наполняемость группы – 10 человек.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: туристско-краеведческая;

вид: модифицированная;

по возрастному принципу: разновозрастная;

уровень реализации программы: ознакомительный (стартовый)

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие познавательной деятельности учащихся, привитие навыков распознавания и оценки опасностей, а также безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях через занятия туристско-краеведческой деятельностью.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Образовательные:

- обучить навыкам, обеспечивающим успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности;
- обучить согласованным действиям при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также оказанию само- и взаимопомощи;
- способствовать приобретению знаний и развитию умений обучающихся, необходимых для формирования навыков здорового образа жизни и личной гигиены.

Развивающие:

- развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристско-краеведческую деятельность;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков, умений работать в группе, коллективе;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать развитию ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

**Учебный тематический план
с часовой нагрузкой в неделю – 3 ч**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	36	7	29	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	1	2	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	1	5	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	
1.4.	Подведение итогов похода	3	1	2	
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	9	1	8	
1.6.	Движение в ночное время	3	1	2	
1.7.	Топографическая съёмка, корректировка карты	6	1	5	
2.	Краеведение	9	3	6	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Всероссийские туристско-краеведческое движения учащихся «Школа безопасности» и «Отечество»	3	1	2	
2.2.	Изучение района путешествия	3	1	2	
2.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	3	1	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	21	-	21	наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций
3.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	3	
3.2.	Общая физическая подготовка	9	-	9	
3.3.	Специальная физическая подготовка	9	-	9	
4.	Социально-психологическая подготовка	3	1	2	тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Самосознание. «Я»-концепция	3	1	2	
5.	Специальная подготовка	39	12	27	выполнение практических заданий, тестирование, прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	3	3	-	
5.2.	Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	9	3	6	
5.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	15	3	12	
5.4.	Способы добычи пищи и воды	6	2	4	
5.5.	Соревнования «Школа безопасности»	6	1	5	
6.	Однодневные туристско-краеведческие мероприятия	вне сетки часов			
	ИТОГО за период обучения	108	23	85	

Содержание программы

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Практика: Работа с инструкциями и нормативными документами по туризму.

Контроль: тестирование.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практика: Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

Контроль: выполнение практических заданий.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подготовка к туристскому походу, путешествию. Подбор личного, группового и специального снаряжения.

Практика: Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

Контроль: выполнение практических заданий.

1.4. Подведение итогов похода

Теория: Правила составления отчёта о походе, разделы отчёта.

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Контроль: выполнение практических заданий.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий

Теория: Переправы через реки. Горные переправы. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы, двойной проводник, стремя и др. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: Совершенствование умений преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

Контроль: наблюдение, выполнение практических заданий.

1.6. Движение в ночное время

Теория: Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в

обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка.

Практика: Игры-тренировки с имитацией совершения ночных переходов.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.7. Топографическая съёмка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

2. Краеведение

2.1. Всероссийские туристско-краеведческое движения учащихся «Школа безопасности» и «Отечество»

Теория: Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

Контроль: опрос.

2.2. Изучение района путешествия

Теория: Туристские возможности Российской Федерации. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

2.3. Общественно полезная работа

Практика: Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

Контроль: выполнение практических заданий.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Контроль: выполнение практических заданий.

3.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам

оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Легкая атлетика.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

3.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Основы скалолазания. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении, точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

4. Социально-психологическая подготовка

4.1. Самосознание. «Я»-концепция

Теория: «Я»-концепция, её составляющие: когнитивная (самопонимание); оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке. Самоотношение. Самоуважение - позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика: Составление «Я»-концепции. Тест «Самооценка».

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий.

5. Специальная подготовка

5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Теория: Назначение и задачи РСЧС. Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС. Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

Контроль: тестирование.

5.2. Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждение лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.

Практика: Отработка на местности приёмов оказания первой помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересечённой местности.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Теория: Поиск оставшего или заблудившегося члена(ов) группы. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой

медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов.

Практика: Отработка на местности планирования маршрута выхода к населённому пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

5.4. Способы добычи пищи и воды

Теория: Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практика: Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

5.5. Соревнования «Школа безопасности»

Теория: Организация и проведение соревнований «Школа безопасности», виды: «Поисково-спасательные» работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практика: Подготовка к городским соревнованиям.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий.

6. Однодневные туристско-краеведческие мероприятия

Практика: Участие в однодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, соревнования и слёты, конференции и конкурсы).

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые приобретут учащиеся в процессе занятий по программе

К концу курса обучения учащиеся будут:

знать:

- нормативные документы по туризму. Правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- варианты усовершенствования личного и группового в пешеходном и горном туризме;
- норму продуктов питания для многодневных походов;
- способы организации переправ через водные преграды и движения при прохождении горных перевалов;
- климатические особенности природы родного края; гидрографию и рельеф родного края;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом;
- основные причины ЧС;
- приёмы по оказанию первой медицинской помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего.

уметь:

- строить простейшие укрытия и сооружения;
- изготовить и отремонтировать личное снаряжение;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, проводник, булинь, проводник восьмерка, схватывающий, брамшкотовый, грейпвайн, встречный, академический;
- проводить краеведческие наблюдения, выполнять природоохранные краеведческие задания;
- вести дневник самоконтроля, выполнять комплекс физических упражнений;
- действовать в имитированных экстремальных ситуациях, оказывать первую помощь условно пострадавшему, изготавливать носилки.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Перечень учебного оборудования	Количество единиц
1.	Учебный кабинет с набором стандартной мебели	1 шт.
2.	Спортивный зал	1 шт.
3.	Аудио и видеоаппаратура	1 компл.
4.	Компьютер с выходом в Интернет	1 компл.
5.	Медицинская аптечка первой помощи	1 компл.
№ п/п	Наименование туристского снаряжения	Количество единиц
1.	Рюкзаки	10 шт.
2.	Спальники	10 шт.
3.	Ковры туристские	10 шт.
4.	Палатки	4 шт.
5.	Репшнур	10 шт.
6.	Котлы / кастрюли	2 компл.
7.	Костровые принадлежности	2 компл.
8.	Пила двуручная	1 шт.
9.	Топор	2 шт.
10.	Тент	1 шт.
11.	Фонарь	4 шт.
12.	Верёвка основная	2 x 20 м
13.	Компас	6 шт.
14.	Карабины	20 шт.
15.	Страховочные системы	1-2 компл.
16.	Походная медицинская аптечка	1 компл.
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество единиц
1.	Мяч волейбольный	2 шт.
2.	Мяч футбольный	2 шт.
3.	Скакалка	6 шт.
4.	Гантели 1-2 кг	3 компл.
5.	Лавочка гимнастическая	2 шт.
6.	Маты гимнастические	8 шт.
7.	Обручи	6 шт.
8.	Кегли	6 шт.

Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1.	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2.	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3.	Интернет-ресурсы	программы видео и аудио конференций Zoom, видеохостинга YouTube сайтов: https://learningapps.org/login.php , http://kidolimp.ru/index.php и библиотеки материалов для дистанционного обучения МБУ ДО «СЮТур» https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronnogo_obuchenija/0-733 as-turizm.ucoz.ru , kuztur42.narod.ru
4.	Программы для системы дополнительного образования детей	Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» (2007 г.)

Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, анкетирование, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачётов по ОФП.

Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие учащихся в однодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, слёт, соревнования, учебные сборы и т.п.). Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин. общего и проф. образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России.

Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам и контрольным вопросам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для курса обучения предлагается 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трёхбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного курса позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга
теоретических знаний учащихся**

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – сгибание туловища из положения лежа на спине.

Тест 2 – наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 3 – прыжки в длину с места

Тест 4 – челночный бег 3 x 10 м.

Тест 5 – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
Средний процент по группе								

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся
(туристская техника)**

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем

результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = T_э : T_о \times 100,$$

где $T_э$ – эталонное время, сек; $T_о$ – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков учащихся кружкового объединения № _____**

Таблица 5

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		$T_о$, сек	П, %	$T_о$, сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_э$ - сек		Средний процент по группе				

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические рекомендации	Организация и проведение практических занятий в спортивном зале	1 шт
		Организация прохождения технических этапов (<i>навесная переправа, подъём по перилам, спуск по перилам, переправа по бревну, переправа по веревке с перилами</i>)	1 шт
		Занимательная топография и ориентирование	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		Транспортировка пострадавшего на технических этапах	1 шт
		Проведение всероссийского урока здоровья в системе УДОД»,	1 шт
		Оформление исследовательских работ учащихся для конкурсов и конференций школьников различного уровня,	1 шт
		Некоторые аспекты организации и проведения краеведческой работы в туристских походах	1 шт
2.	Методические разработки	Сценарий творческого отчета «Ходили мы походами»	1 шт
		Материал «Исследование минералов и горных пород, образующих берега реки Золотой Китат»	1 шт
3.	Справочное пособие	Краткий справочник юного туристёнка	1 шт
4.	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря	1 шт
5.	Лекционный материал	Медицинская помощь при травмах	1 шт
6.	Диагностический материал	Сборник тестовых заданий	1 комп
7.	Конспекты открытых занятий	Моя Родина – Кузбасс	1 шт
		Условные топографические знаки	1 шт
		Личное и групповое снаряжение	1 шт
		Топографические знаки	1 шт
		Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1 шт
		Устройство компаса, прямая и обратная засечка	1 шт
		Отработка техники вязания узлов	1 шт
8.	Сборник	Материалы по краеведению	1 шт
9.	Слайд-презентации к учебным занятиям	Дикие животные нашего края	1 шт
		Типы костров и их назначение	1 шт
		Лекарственные растения рек Алчедат и Золотой Китат	1 шт
10.	Видеофильмы	Освоение практических навыков преодоления препятствий	19 шт

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

№ п/п	Вид продукции	Название
1.	Плакаты	Первая медицинская помощь пострадавшим
		Действия при пожаре в лесу
		Действия при ураганах, смерчах и бурях
		Животные Кемеровской области
		Растения Кемеровской области
		Животные, занесенные в Красную книгу
2.	Раздаточный материал	Топографические знаки
		Веревки, карабины, обвязки
3.	Учебные презентации по разделу краеведения	Викторина по краеведению» для детей 12-13 лет
		Викторина по краеведению» для детей 14-15 лет
		Горные породы и минералы
		Загадки о грибах
		Зимующие птицы нашего края
4.	Учебно-дидактический комплект	Карты Кемеровской области
5.	Дидактический материал к разделам программы	Основы туристской подготовки
		Топография и ориентирование
		Специальная подготовка
		Краеведение
		Основы первой медицинской помощи
6.	Карточки-задания	Самостоятельные наблюдения в природе
7.	Иллюстративный материал	Безопасность на улицах и дорогах
8.	Разработки игр	Игра-путешествие «Туристскими тропами»
		Туристская игра «Как вести себя в походе»
		Тропа испытаний
		Азбука безопасности
9.	Набор открыток	Кладовая природы
		Экскурсия в природу
10.	Слайд-фильмы	Техника лыжного туризма
		Туристско-бытовые навыки
		Топографическая подготовка туриста
		Техника пешеходного туризма
11.	Видеоматериал	Организация краеведческого изучения своей местности: природа как объект краеведческой деятельности.

Список литературы для педагогов

1. Баринов А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них/ А.В. Баринов. – М.: Владос-Пресс, 2003. - 496 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2011
3. Беляев В. А. Технологии справедливости техногенного мира/ В.А. Беляев. - М.: Красанд, 2010. - 200 с.
4. Виненко В.Г. Общие основы педагогики / В.Г. Виненко - М.: Дашков и К, 2010.
5. Власова Л.М. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности / Л.М. Власова, В.В. Сапронов, Е.С. Фрумкина, Л.И. Шершнева. - М.: Издательство «Русский журнал», 2007. - 132 с.
6. Ганиев А.М. Особенности развития туризма в России/ А.М. Ганиев - М.: Инфра-М, 2008.
7. Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Забара Л.И.; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». - Екатеринбург, 2010. - 264 с.
8. Гриллс Беар Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию/ Гриллс Беар. - М.: Центрполиграф, 2014. -316с.
9. Губанов В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них/ В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин.- М.: ДРОФА, 2007. - 288 с.
10. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011
11. Дергачева Е. А. Философия техногенного общества/ Е.А. Дергачева. – М.: Ленанд, 2011. - 218 с.
12. Джон Уайзман Полное руководство по выживанию в экстремальных ситуациях в дикой природе, на суше и на море/ Уайзман Джон. - М.: АСТ, Астрель, 2011.-576с.:ил.
13. Зотов А.А. Школа выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Зотов. - Белгород, Ранок, 2012. -80с.
14. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях/ А.А. Ильин. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2003. — 384 с.
15. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Ильин. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.-384с.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
17. Конеева Е.В. Детские подвижные игры / Е.В. Конеева - Ростов на/Д: Феникс, 2006
18. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности/Н.В. Косолапова- М.: КНОРУС, 2010
19. Кравченко А.И. Психология и педагогика / А.И. Кравченко - М.: Проспект, 2009
20. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учеб. пособие / А.Г. Маслов. - М.: Академия, 2004.
21. Матрюков Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них/ Б.С. Матрюков. – М.: Академия, 2009. - 320 с.
22. Мельникова Н.Ф. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н. Ф. Мельникова, Урал. гос. пед. ун-т.-Екатеринбург, 2009. - 140 с. - 8 экз.
23. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е.Н. Назарова, Ю. Д.Жилов. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
24. Новиков В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010
25. Петров С.В. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебное пособие/ С.В. Петров, В.А. Макашев. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008. - 224 с.
26. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011
27. Чувин Б. Человек в экстремальной ситуации/ Б. Чувин. - М.: Владос, 2012.
28. Юртушкин В. И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий/ В.И. Юртушкин. – М.: КноРус, 2013. - 368 с.
29. Ужегов Г.Н. Как помочь в экстремальных ситуациях. Народный лечебник/ Г.Н. Ужегов. – Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. – 224с.

Список литературы для учащихся

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Ананьева. - М.: Эксмо, 2014. -64с.
2. Астахов Е. О живой природе. Увлекательная детская энциклопедия. / Е. Астахов. - Украина, Ранок, 2014. -128с.
3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников.-М.: РГГУ, 2014.-308с.
4. Бондаренко В.А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, Н.Н. Чибинев. - М.: Инфра-М, РИОР, 2014. -325с.
5. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова. - М.: Мир автокниг, 2011.- 80с.
6. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб.- Белый город, 2009.-129с.
7. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: НИЦ ЭНАС, 2010. -64с.
8. Лужников Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях/ Е.А. Лужников, Г.Н. Суходолова, Ю.Н. Остапенко. – М.: Бином, 2009. -144с.
9. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.-367с.
10. Михайлова Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для ВУЗов/ Л.А. Михайлова. -С-Петербург, Питер, 2008.-272с.
11. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях. / О.В. Соколова. - М.: Литера, 2001. - 48с.
12. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008
13. Швецов Е. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях. / Е. Швецов. - М.: АСТ, 2015. -304с.
14. Шойгу С.К. Учебник спасателя/ С.К. Шойгу, Г.Н. Фалеев. - М.: РИОР, 2002. -528с.

Список специальной литературы для педагогов

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе: учеб, пособие/А.Л. Алексеев. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. - 30 с.
2. Алешин В.М. Туристская топография: учеб, пособие/ В.М. Алешин. -М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К. Узлы.: учеб, пособие/К. Антропов. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма: учеб, пособие/ К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Т. Основы безопасности в пешем походе: учеб, пособие/ В.Т.Варламов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром: учеб, пособие/ Л.Г. Ганиченко. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учеб, пособие/В.И. Ганопольский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования: учеб, пособие/ Э.Н. Кодыш. - М.: Профиздат, 1984.
9. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие / В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
10. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные: учеб. пособие/Ю.А. Штюрмер. - М.: ФиС, 1983.
11. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: учеб.пособие /Ю.А.Штюрмер. - М.: ЦРИБ Турист», 1992.
12. Шibaев А. В. Переправа: программированные задания/А.В. Шibaев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

Контрольные вопросы и тесты для учащихся по разделам программы

Туристская подготовка

1. Выберите требования, необходимые для награждения учащихся, выполнивших звание «Юный турист»:

- а) умения ориентироваться по компасу, пользоваться топографической и спортивной картой, пользоваться дорожными знаками, преодолевать естественные препятствия в пути;
 - б) умения одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
 - в) умения выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;
 - г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.
- д) все ответы верны

2. Определите временной интервал, рекомендуемый для организации привалов после каждых 40-50 мин ходьбы в походе?

- а) 20-25 минут, чтобы снять усталость и напряжение
- б) 10-15-минут, чтобы снять усталость и напряжение
- в) 5-10 минут, чтобы снять усталость и напряжение

3. Определите время, за которое до наступления темноты начинают подбирать место для ночлега?

- а) за 3-4 часа
- б) за 1,5-2 часа
- в) за 30 минут

4. Выберите, какая из перечисленных круп при приготовлении в природных условиях занимает больше времени:

- а) овсяная
- в) перловая
- д) рисовая
- б) гречневая
- г) пшенная
- е) кукурузная

5. Определите, если протяженность похода составляет 75 км и маршрут включает в себя 2 переправы в брод (н/к), то какова будет сложность данного похода?

- а) 2 степень сложности
- в) 1 категория сложности
- б) 3 степень сложности
- г) 2 категория сложности

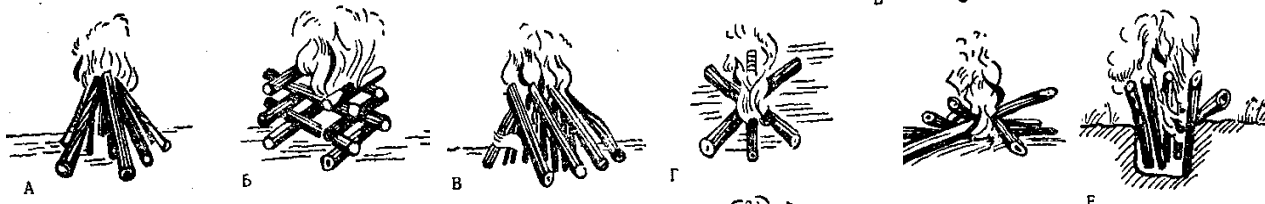
6. Выберите правильный ответ:

В спальник надо лечь: а) одетым так, чтобы не замерзнуть; б) в легком сменном белье; в) только в нижнем белье.

7. Выберите породу дерева, дрова из которого являются лучшими для костра?

- а) кедр
- в) берёза
- б) ель
- г) пихта

8. Выберите, какой костер наиболее удобен, если необходимо приготовить пищу в двух котлах:



9. Определите, чем тяжелее работа на маршруте, чем выше в горы, чем жарче погода, тем больше надо добавлять в дневной рацион:

- а) жиров б) углеводов в) белков

10. Следует устраивать общий подъём участников похода:

- а) в момент, когда при приготовлении завтрака, закипит вода на костре
б) когда дежурный развёл костер
в) когда завтрак приготовлен

11. Определите, переход реки в брод осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
б) каждый самостоятельно выбирает место брода в зависимости от своего роста
в) где сильное течение

12. Подниматься по осыпному склону надо:

- а) наискось
б) прямо вверх
в) прыжками

13. Определите, в каком месте горно-таежной реки нужно искать переправу вброд?

- а) в широком;
б) в узком;
в) посередине

14. Выберите, определение топографической съёмки...

- а) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов, окружностей
б) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов
в) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов и направление движения.

Краеведение

15. Укажите, как называется туристско-краеведческое движение учащихся в России?

- а) «Возрождение» в) «Отечество»
б) «Патриоты» г) «Школа безопасности»

16. Выберите, что необходимо учитывать при выборе района путешествий (похода)?

- а) наличие удобных путей подъезда к месту
б) наличие жилых объектов поблизости
в) наличие крутых склонов

17. Выберите наивысшую точку Кемеровской области:

- а) г. Белуха, 4506 м.
б) г. Верхний Зуб, 2178 м.
в) г. Эльбрус, 5621 м.

18. Подчеркните, основные причины возникновения лесных пожаров?

- а) небрежное отношение людей с огнём и грозные разряды
б) сильный ветер
в) сухая, жаркая погода

19. Выберите, какой климат в нашей области:

- а) морской;
б) умеренный;
в) резкоконтинентальный

Специальная подготовка

20. Выберите, каким образом осуществляется транспортировка пострадавших в бессознательном состоянии?

- а) лежа на спине с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах и разведенными в стороны ногами (поза "лягушки")
- б) лежа на животе или на боку
- в) в положении полусидя, с ногами, согнутыми в коленных суставах
- г) лежа на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной головой

21. Определите транспортное положение пострадавшего при нарушении дыхания?

- а) сидячее положение; б) конечности опущены вниз; в) возвышенное положение верхней половины туловища

22. Выберите, что нужно делать впервые сутки при ушибах, растяжениях?

- а) прикладывать сухое тепло
- б) прикладывать холод
- в) делать массаж

23. Определите, что НЕ входит в число причин обморока:

- а) духота;
- б) скрытое внутреннее кровотечение;
- в) сердечно-сосудистая недостаточность;
- г) просмотр двух серий кинофильма подряд.

24. Укажите действия, которые разрешаются при оказании помощи пострадавшему от термического ожога:

- а) оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
- б) отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
- в) охлаждать место ожога водой, льдом, снегом;
- г) обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир.

25. Выберите, что подразумевается под ликвидацией ЧС:

- а) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС;
- б) локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов;
- в) организация строительства жилья для пострадавшего населения.

26. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

27. Определите ваши действия при потере участника:

- а) успокоиться, проанализировать ситуацию
- б) вспомнить, где и когда видели участника в последний раз
- в) вернуться на место последней встречи (как можно скорее, всей группой или ее частью)
- г) начать поиск
- д) все ответы верны

28. Выберите, какой длины может достигать самостраховка у страхующего участника?

- а) 0,5 м
- б) 1,5 м
- в) 2 м

29. Переправляются вброд «стенкой». Куда поставить самого низкорослого участника?

- а) снизу по течению;
- б) в середину «стенки»;
- в) сверху по течению

30. Выберите, ваши действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов?

- а) незамедлительно сообщить о случившемся в правоохранительные органы по телефону
- б) вынести найденный предмет в безопасное помещение и организовать его охрану
- в) организовать охрану подозрительного предмета и начать немедленную эвакуацию.

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (13-15 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	16	12	15	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (16-17 лет)

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
3.	Подтягивание из виса лёжа на высокой (Ю) / низкой (Д) перекладине (кол-во раз)	14	11	9	19	13	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (18 лет)

№	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9	9,6	10,5	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
3.	Подтягивание из виса лёжа на высокой (М) / низкой (Ж) перекладине (кол-во раз)	15	12	10	18	12	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	37	35	33	43	35	32

Контрольная техническая дистанция по программе

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Навесная переправа.

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

Действия: движение производится на карабине, включенном в беседку страховочной системы. Самостраховка усом со скользящим карабином.

Этап 2. Траверс.

Параметры: длина этапа 8 м, 4 перестежки.

Оборудование: судейские перила.

Действия: участник проходит этап на самостраховке скользящим карабином, так, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

Этап 3. Переправа по горизонтальной верёвке с перилами.

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 4. Переправа маятником.

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную веревку, с самостраховкой. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

Этап 5. Подъем по судейским перилам с самостраховкой.

Длина этапа – 3 м, крутизна 80 гр.

Действия: этап проходится на участке скалодрома, самостраховка осуществляется схватывающим узлом петлём самостраховки.

Этап 6. Спуск по перилам (дюльфер).

Параметры: длина этапа 3 м, крутизна 80 гр.

Оборудование: судейские перила

Действия: спуск осуществляется с применением спускового устройства («восьмёрка»). Самостраховка – схватывающим узлом петлём самостраховки.

Примерный календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.		Нормативные документы по туризму. Их назначение.	3	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Учебный кабинет
2.		Изготовление необходимого туристского снаряжения	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
3.		Усовершенствование туристского снаряжения	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
4.		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет
5.		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
6.		Отработка навыка организации самостраховки	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
7.		Совершенствование навыка организации самостраховки	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
8.		Спортивные игры	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
9.		Снаряжение для движения в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
10.		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
11.		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
12.		Туристская техника	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
13.		Правила оказания первой помощи. Характеристика травм.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
14.		Приёмы оказания первой помощи.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор

15.		Правила организации и проведения туристских соревнований «Школа безопасности».	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
16.		Прохождение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Самомассаж.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17.		Организация командной страховки при преодолении водных препятствий	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18.		Отработка навыка групповой страховки при преодолении водных препятствий	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
19.		Подвижные игры в зале	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
20.		Упражнения на развитие выносливости	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
21.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
22.		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
23.		Отработка умений оказания первой помощи при различных повреждениях и травмах.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
24.		Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
25.		Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
26.		Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
27.		Различные способы ориентирования.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
28.		Азимутальный ход с помощью прямой и обратной засечек.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
29.		Способы преодоления естественных препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

30.		Отработка умений преодоления естественных препятствий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
31.		Цели и задачи движения «Отечество».	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный класс
32.		Упражнения на развитие выносливости	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
33.		Упражнения на развитие выносливости	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Наблюдение	Спортивный зал
34.		Упражнения на развитие координации	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Школьный двор, микрорайон школы
35.		Упражнения на развитие быстроты	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
36.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
<i>Итого часов</i>			108			