

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.



**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Приказ № 14 от 26.03.2020г.

Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
**«Основы безопасности. Часть 1»**

Возраст учащихся: 10,5 - 13 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Мигонькина Зилия Раисовна, педагог  
дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ

2020

# Содержание

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
Учебный тематический план с часовой нагрузкой в неделю – 3 ч	6
Содержание программы	7
Планируемые результаты	13

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Условия реализации программы	14
Формы аттестации	16
Оценочные материалы	16
Методическое обеспечение программы	18
Список литературы для педагогов	21
Список литературы для учащихся	22
Список специальной литературы для педагогов	22
Приложения 1 Контрольные вопросы и тесты для учащихся	23
Приложение 2 Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015	26
Приложение 3 Контрольная техническая дистанция	27
Приложение 4 Примерный календарный учебный график	28

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы безопасности. Часть 1» 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 немыслимы 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.

*Отличительной особенностью* данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы безопасности. Часть 1» 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, путешествие, экскурсия, экскурсионные поездки, соревнования и слёты, 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.

Данная программа рассчитана на учащихся от 10,5 до 13 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 учащихся 10,5-13 лет считается подростковым возрастом. В это время протекает бурная физиологическая перестройка организма. Общее физическое развитие подростков протекает быстрее, чем психическое. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности становится «деятельность общения». Потребность в дружбе, активные поиски друга становятся для подростка главным. Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток всякий раз стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идёт не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение. Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Одна из существенных особенностей подросткового возраста - бурное физическое развитие и половое созревание. Это период интенсивной морфологической и функциональной перестройки организма, идущий в двух направлениях и обозначаемый учёными в таких образных выражениях, как «скачок роста» и «гормональная буря» или «эндокринный шторм». Поэтому, при проведении занятий необходимо учитывать особенности данного возраста учащихся.

#### *Сроки реализации программы*

9 месяцев обучения – 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 5 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.

Программа предполагает решение **основных задач:**

### **Образовательные:**

- учить навыкам, обеспечивающим успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности;
- учить 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 учащихся, 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	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.6.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	1	5	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований	3	1	2	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	
2.2.	Условные знаки	2	1	1	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2	
2.4.	Компас, работа с компасом	3	1	2	
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	9	3	6	
3.2.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	6	2	4	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	анкетирование, опрос, наблюдение, прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
5.3.	Общая физическая подготовка	6	1	5	
5.4.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
<b>6.</b>	<b>Однодневные туристско-краеведческие мероприятия</b>	<b>вне сетки часов</b>			
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	

# Содержание программы

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

**Теория:** Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

**Практика:** Работа с литературными и интернет-источниками

**Контроль:** опрос, тестирование.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

**Контроль:** опрос, тестирование.

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. **Практика:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Основные требования к выбору места привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.6. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.7. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы, требования к командиру группы, его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

**Практика:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.



**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## 2.2. Условные знаки

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) намерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

## 2.4. Компас, работа с компасом

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

## 2.5. Измерение расстояний

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

## 2.6. Способы ориентирования

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

**Практика:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

**Практика:** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практика:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин, экскурсий в краеведческий музей.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **3.2. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (страны). Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края (страны) в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **3.3. Изучение района путешествия**

**Теория:** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практика:** Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практика:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

## **4. Основы гигиены и первая помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и, спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **4.3. Основные приёмы оказания первой помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка

**Практика:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Контроль:** тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий

### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на

шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Контроль:** опрос, тестирование.

### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

### 5.3. Общая физическая подготовка

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

### 5.4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий.

## 6. Однодневные туристско-краеведческие мероприятия

**Практика:** Участие в однодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, экскурсия, экскурсионные поездки, соревнования и слёты, конкурсы)

## Планируемые результаты

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе занятий по программе

К концу курса обучения учащиеся будут:

#### **знать:**

- виды туризма;
- перечень личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного походов;
- требования к месту привала и бивака; типы костров;
- масштабы топографических карт;
- понятие и значение карты, компаса, условных знаков, азимута;
- климат, растительность и животный мир родного края;
- понятие о гигиене обуви и одежды;
- состав медицинской аптечки;
- требования к физической подготовке туриста.

#### **уметь:**

- составить список личного и группового снаряжения;
- уложить рюкзак, поставить палатку, разжечь костер;
- найти на карте географическое положение Кемеровской области и родного края;
- определить стороны горизонта, читать условные знаки на карте;
- выполнять комплекс физических упражнений.

## 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

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень учебного оборудования</b>	<b>Количество единиц</b>
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.
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование туристского снаряжения</b>	<b>Количество единиц</b>
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 х 20 м
13.	Компас	6 шт.
14.	Карабины	20 шт.
15.	Страховочные системы	1-2 компл.
16.	Походная медицинская аптечка	1 компл.
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря</b>	<b>Количество единиц</b>
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 Китае» (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: <a href="https://learningapps.org/login.php">https://learningapps.org/login.php</a> , <a href="http://kidolimp.ru/index.php">http://kidolimp.ru/index.php</a> и библиотеки материалов для дистанционного обучения МБУ ДО «СЮТур» <a href="https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronnogo_obucheniija/0-733">https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronnogo_obucheniija/0-733</a> 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, 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 курса с интервалом между диагностированием не менее 1,5-2 месяцев.

Каждому учащемуся предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной 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.								
<b>Средний процент усвоение программы в кружковом объединении</b>								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных её 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.								
<b>Средний процент усвоение программы в кружковом объединении</b>								

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце курса обучения 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								
<b>Средний процент по группе</b>								

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

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза за курс обучения 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, подъем 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
		Растения, занесенные в Красную книгу
2.	Раздаточный материал	Топографические знаки
		Веревки, карабины, обвязки
3.	Учебные презентации по разделу краеведения	Викторина по краеведению» для детей 10-11 лет
		Викторина по краеведению» для детей 12-13 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 туристский 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. Шершнев. - 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.: ЦДЮТиК 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. Анаьева.- 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 авто книг, 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.: НЦ 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. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные: учеб. пособие/Ю.А. Штюмер. - М.: ФиС, 1983.
11. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: учеб. пособие /Ю.А. Штюмер. - М.: ЦРИБ Турист», 1992.
12. Шибяев А. В. Переправа: программированные задания/А.В. Шибяев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

# Приложения

## Приложение 1

### Контрольные вопросы и тесты для учащихся по разделам программы

#### Основы туристской подготовки

1. Напишите, какие вы знаете виды туризма? \_\_\_\_\_

2. Напишите 5 необходимых предметов одежды:

- для зимнего похода \_\_\_\_\_

- для летнего похода \_\_\_\_\_

3. Перечислите, как переносят острые колющие и режущие предметы:

а) в пакете б) без чехла в) обмотав тряпкой г) в рукавице д) в спец. чехле

4. Укажите, во что должен быть одет дежурный по кухне, выбери варианты:

а) верхонки; б) головной убор; в) футболка с короткими рукавами; г) шорты;  
д) куртка с длинными рукавами; е) трико; ж) кроссовки

5. Определите вид костра, подпиши:



а) \_\_\_\_\_

шалаш



б) \_\_\_\_\_

колодец



в) \_\_\_\_\_

звёздный



г) \_\_\_\_\_

таёжный

6. Перечислите главные требования к биваку:

а) близость к населенному пункту

б) наличие дров

в) отсутствие гнуса (комаров)

г) безопасность

д) место для купания

е) наличие воды

7. Выберите продукты, необходимые для приготовления походной ухи:

а) гречка

в) тушёнка

д) капуста

ж) картофель

и) соль

б) консервы рыбные

г) рис

е) пшено

з) масло сливочное

к) сахар

8. Укажите, какие бывают должности у участников туристского похода?

9. Определите, какой узел невозможно применить для связывания концов веревки?

а) булинь

б) прямой

в) встречный

г) штык

д) академический

10. Перечислите возможные способы преодоления водной преграды: \_\_\_\_\_

#### Топография и ориентирование

11. Определите и допишите топографические знаки, зарисуйте топонизны по названию:

<u>Вырубленный лес</u>	<u>Яма</u>	<u>Редколесье</u>	<u>Тропа</u>
<u>Непроходимое болото</u>	<u>Овраг</u>	<u>Церковь</u>	<u>Плотина</u>

**12. Определите, в чем измеряется Азимут:**

- а) километрах                                  в) часах  
б) градусах                                     г) процентах

**13. Допишите определение: Компас – это прибор для**

---

**14. Выберите, на что указывает Магнитная стрелка компаса:**

- а) юг    в) север  
б) восток                                         г) запад

**15. Перечислите известные вам способы ориентирования:**

---

### Краеведение

**16. Выберите, почему Кемеровскую область называют Кузбассом?**

- а) потому что это красивое название  
б) потому что на территории Кемеровской области расположен Кузнецкий угольный бассейн  
в) это название осталось от коренного населения

**17. Выберите, что является главным богатством Кузбасса – ...**

- а) нефть   б) каменная соль   в) каменный уголь   г) алмазы

**18. Что в переводе с шорского языка означает Алатау?**

(Пёстрые горы)

**19. Укажите, каков общий характер поверхности Кемеровской области:**

- а) горный      б) равнинный      в) высокогорный

**20. Укажите, какие животные обитают в Кемеровской области?**

- а) тюлень, морж, касатка, белый медведь  
б) як, жираф, слон, верблюд, обезьяна  
в) бурый медведь, рысь, выдра, лось, лисица

**21. Укажите, какое из перечисленных деревьев не относится к семейству еловых?**

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

**22. Определите, какие садовые культуры выращивают в Кузбассе?**

- а) виноград, персик, ананас  
б) бананы, киви, хурма  
в) смородина, земляника, крыжовник, яблоки

**23. Уточните, какие из перечисленных рек протекают в Кемеровской области:**

- а) Чулым   б) Дунай   в) Яя   г) Мрассу   д) Иртыш   е) Иня   ё) Кия

**24. Определите, после приготовления походной пищи, остался мусор, что нужно сделать:**

- а) выбросить в кусты   б) сжечь на костре и закопать   в) выбросить в реку

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь

**25. Перечислите, какие гигиенические требования нужно соблюдать в многодневном путешествии?**

---

**26. Перечислите 10 предметов медицинской аптечки, необходимые в походе:**

---

**27. Определите, что относится к дезинфицирующим средствам:**

- а) минеральная вода   б) перекись водорода   в) настойка календулы



**28. Укажите, если видны костные отломки, деформация и отек конечности, наличие раны и часто с кровотечением – это признаки:**

а) переохлаждения;

б) открытого перелома костей конечностей;

в) закрытого перелома костей конечностей;

г) обморожения нижних конечностей.

**29. Определите, какое должно быть транспортное положение при травме дыхательных путей:**

а) боковое      б) полусидячее      в) лёжа на спине

**30. В зимнем походе побелел палец на руке. Это \_\_\_\_\_**

Как оказать первую помощь? \_\_\_\_\_

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (10 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
3.	Подтягивание из виса лёжа на высокой/низкой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	15	9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз за 1 мин)	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (11-12 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	25	15	30	20	15

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (13 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

**Контрольная техническая дистанция по программе**

**Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

**Этап 1. Переправа по бревну.**

Параметры: длина 5 м, диаметр бревна 15 см.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины бревна).

**Этап 2. Переправа маятником.**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

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

**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.

**Этап 4. Переправа по уложенным жердям**

Параметры: 3 лаги, 2 жерди.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

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

**Примерный календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1.		Развитие туризма в России. Виды туризма. Роль туристско-краеведческой деятельности.	3	Учебное занятие	Опрос	Учебный кабинет
2.		Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к ним.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Учебный кабинет
3.		Правила укладки рюкзака.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет
4.		Техника безопасности, дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
5.		Постоянные должности в туристской группе. Доверие и ответственность в тур. группе.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Учебный кабинет
6.		Временные должности в туристской группе.	3	Учебное занятие	Опрос	Учебный кабинет
7.		Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
8.		Техника преодоления естественных препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
9.		Планирование туристского лагеря (место для палаток, костра, места умывания и туалетов)	3	Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал, школьный двор
10.		Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Кроссовая подготовка.	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
11.		Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походах.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
12.		Приготовление пищи на костре.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	учебный кабинет, школьный двор

13.		Понятие о спортивных и топографических картах. Условные знаки. Изучение топографических знаков по группам	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
14.		Способы измерения расстояний	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
15.		Различные способы ориентирования.	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
16.		Компас. Типы компасов. Работа с компасом.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
17.		Понятия азимут, горизонт. Основные, дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
18.		Ориентирование по местным предметам. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, маяк, цель.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
19.		Действия в случае потери ориентировки.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
20.		Растительность, животный мир, особенности климата родного края.	3	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Учебный класс
21.		История родного края, известные земляки.	3	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Учебный класс
22.		Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
23.		Краеведческие задания в путешествиях, правила их выполнения, охрана природы и памятников культуры.	3	Занятие - лекция	Фронтальный опрос	Учебный класс
24.		Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс

25.		Состав походной медицинской аптечки, её хранение, транспортировка.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный класс
26.		Оказание первой помощи в различных ситуациях.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
27.		Определение травмы, практическое оказание помощи.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
28.		Зависимость способа транспортировки от характера повреждения пострадавшего.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
29.		Иммобилизация пострадавшего. Изготовление носилок .	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
30.		Органы и системы человеческого организма. Воздействие занятий спортом на развитие организма.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный класс
31.		Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
32.		Упражнения на развитие гибкости Спортивные игры.	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Наблюдение	Спортивный зал
33.		Техника движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Школьный двор, микрорайон школы
34.		Техника преодоления естественных препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
35.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
36.		Отработка техники преодоления препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
<i>Итого часов</i>			108			