

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 2»

Возраст учащихся: 11,5 - 14 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	15
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
Условия реализации программы	16
Формы аттестации	18
Оценочные материалы	18
Методическое обеспечение программы	21
Список литературы для педагогов	22
Список литературы для учащихся	23
Список специальной литературы для педагогов	24
Приложения 1 Контрольные вопросы и тесты для учащихся	25
Приложение 2 Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015	27
Приложение 3 Контрольная техническая дистанция	28
Приложение 4 Примерный календарный учебный график	29

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы безопасности. Часть 2» 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.

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.

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).

Программа «Основы безопасности. Часть 2» может являться как своеобразным продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы

безопасности. Часть 1», так и абсолютно самостоятельной полноценной программой для учащихся, которые ранее не занимались по программе «Основы безопасности. Часть 1». 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 11,5 до 14 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 11,5-14 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.

Возрастной период 11-12 лет отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны педагога. Здесь главное в организации образовательного процесса – научить чему-то совершенно новому, в частности научить составлять, придумывать, планировать и проводить интеллектуальные игры.

Для подростков 13-14 лет характерны обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости. От педагога требуется внимательное, доброе отношение к ним. Замкнутость и чувство одиночества у подростков должны побудить педагога стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения. Непослушание, действия наперекор, частые ссоры – заставить вникать в интересы детей, сотрудничать с ними. Появление тайн, озорство, шалости – сохранять тайны в секрете, разумно их использовать.

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 6-7 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	
1.	Основы туристской подготовки	39	14	25	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2.	История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи	1	1	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	
1.7.	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4	
1.8.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.9.	Техника и тактика в туристском походе	3	1	2	
1.10.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	1	2	
2.	Топография и ориентирование	21	5	16	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.2.	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4.	Способы ориентирования	6	1	5	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
3.	Краеведение	9	3	6	тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев	3	1	2	
3.2.	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
4.	Основы гигиены и первая помощь	18	4	14	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	6	1	5	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	тестирование, опрос, наблюдение, прохождение контрольных дистанций
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	-	6	
5.4.	Специальная физическая подготовка	3	-	3	
6.	Социально-психологическая подготовка	3	3	-	опрос, наблюдение
6.1.	Воспитательная роль в туризме	1	1	-	
6.2.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-	
7.	Специальная подготовка	6	2	4	опрос, тестирование
7.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	3	1	2	
7.2.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	3	1	2	
8.	Однодневные туристско-краеведческие мероприятия	вне сетки часов			
	ИТОГО за период обучения	108	33	75	

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Контроль: опрос, тестирование.

1.2. История развития движения «Школа безопасности»

Теория: Его цели и задачи. История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

Контроль: опрос, тестирование.

1.3. Личное и групповое снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, капы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Правила подбора группы и распределение походных обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации

Контроль: опрос, тестирование.

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

1.7. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория: Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

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

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.8. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.9. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, штык, грейпвайн. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий, отработка техники вязания узлов.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.10. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без

использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

2.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

2.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схеме. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Территория и границы родного края (страны). Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его

территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края; исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Исследования о роли родного края в истории и развитии родной страны. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

3.2. Изучение района путешествия

Практика: Туристские возможности родной страны. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в различных районах. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом намеченного района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение.

Контроль: опрос, тестирование.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрани природы и памятников культуры

Теория: Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практика: Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Контроль: наблюдение, выполнение практических заданий

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Контроль: опрос, тестирование.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика:

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

4.3. Основные приёмы оказания первой помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж

сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

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

Контроль: опрос, тестирование, наблюдение.

5.3. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с

элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Спортивные игры.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Преодоление туристской полосы препятствий.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий.

6. Социально-психологическая подготовка

6.1. 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.

6.2. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

Контроль: опрос, тестирование.

7. Специальная подготовка

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предварительная походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкие изменения

погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Практика: Ситуационные игры, решение ситуационных задач.

Контроль: опрос, тестирование.

7.2. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

8. Однодневные туристско-краеведческие мероприятия

Практика: Участие в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, экскурсия, экскурсионные поездки, слёты, игры, конкурсы).

Планируемые результаты

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

К концу курса обучения учащиеся будут:

знать:

- виды туризма;
- требования к туристскому снаряжению;
- перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода;
- правила организации бивака;
- основные должности (роли) и их функции;
- правила движения в походе и преодоления препятствий;
- значение рационально организованного питания в походе;
- способы изображения рельефа на картах, измерения расстояний на карте и местности;
- признаки заболеваний и травм. Виды оказания первой медицинской помощи;
- способы транспортировки пострадавшего;
- основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

уметь:

- производить укладку рюкзака;
- выкладывать различные виды туристских костров;
- составить меню и список продуктов для многодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия без использования специального снаряжения и с использованием страховочного снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, проводник, булинь, проводник восьмерка, схватывающий, штык, встречный;
- определять топографические знаки, азимут, точки своего стояния;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять физические упражнения для развития различных физических качеств.

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 х 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 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: 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_obucheniija/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, 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.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

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.								
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 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								
Средний процент по группе								

**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:

$$П = Tэ : Tо \times 100,$$

где Tэ – эталонное время, сек; Tо – 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 ₀ , сек	П, %	T ₀ , 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. 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. 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. 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. Шибяев А. В. Переправа: программированные задания/А.В. Шибяев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

Контрольные вопросы и тесты для учащихся по разделам программы Основы туристской подготовки

1. Запишите основные этапы организации похода: _____
2. Составьте список личного снаряжения для многодневного похода: _____
3. Укажите, состав ремонтного набора: _____
4. Запишите, какие типы костров лучше всего использовать:
 - для приготовления еды _____
 - в дождливую погоду _____
 - для обогрева, при ночлеге без палаток _____
5. Укажите, какие узлы требуют наличие контрольного узла:
 - встречный, - академический, - штык, - проводник,
 - булинь, - прямой, - проводник «восьмерка», - брамшкотовый;
6. Перечислите приспособления, применяемые для спуска и подъема по веревке (узлы, технические средства) _____
(прусики, жумар, спусковое устройство (восьмерка, лепесток))
7. Перечислите, какие в походе могут встретиться препятствия? _____
8. Напишите, на основании чего составляется список продуктов? _____
(на основании количества человек, количества дней похода, графика движения)
9. Перечислите, что входит в обязанности направляющего? _____
10. Укажите три вида туристского снаряжения? _____
(личное, групповое, специальное)
11. Опишите действия при посадке в общественный транспорт: _____
12. Выберите, что может избавить от жажды во время пересыхания слизистой оболочки рта (ложная жажда).
 - а) сосать кислые конфеты или сухофрукты;
 - б) остановиться на длительный привал и выпить не менее 2-3 кружки воды;
 - в) прополоскать рот водой;
 - г) съесть шоколад или шоколадную конфету

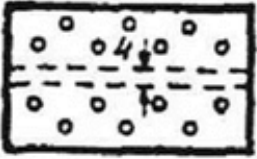

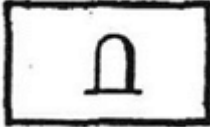

Топография и ориентирование

13. Укажите, сколько метров содержится в одном сантиметре, если указан следующий масштаб карты:
 - а) 1 : 250 000 _____
 - б) 1 : 1 000 000 _____
14. Определите, как называется угол между направлением на север и предметом на местности:
 - а) ромб б) азимут в) перпендикуляр

15. Укажите, какое действие является главным при ориентировании?

- а) определение юга б) начертить план в) определение севера г) определение азимута

16. Определите и запишите представленные топонимы, зарисуйте топографические знаки по названию:

Горелый лес	Дом лесника	Плотина	Колодец
			
<u>Плодовые насаждения</u> <u>вдоль дороги</u>	<u>Овраг</u>	<u>Памятник</u>	<u>Поваленный лес,</u> <u>бурелом</u>

17. Определите и запишите виды карт:

№ 1



№ 2



№ 3



18. Укажите, с какой стороны на смолистых деревьях в жаркую погоду больше выделяется смолы?

- а) с северной стороны б) с южной стороны в) с восточной

Краеведение

19. Напишите, разница в пояском времени с Москвой?

- а) три часа б) четыре часа в) пять часов

20. Определите, в каком году была образована Кемеровская область?

- а) 20 июня 1928 года;
б) 26 января 1943 года;
в) 10 апреля 1984 года

21. Укажите, в каком ряду представлены растения таёжных лесов Кузбасса?

- а) сосна, дуб, клён б) пихта, кедр, осина, берёза в) ягель, липа, боярышник

22. Определите, кто является первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?

- а) Остафий Харламов б) Дмитрий Попов в) Егор Лесной г) Михайло Волков

23. Перечислите коренных жителей нашего края: _____
(шорцы, телеуты)

Основы гигиены и первая помощь

24. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке спуска?

а) головой вперед б) ногами вперед в) не важно

25. Укажите, как называется приспособление для фиксации переломов рук и ног:

а) жгуты; б) бинты; в) шины; г) костыли.

26. Укажите, ваши действия, если у участника группы случился тепловой удар?

27. Напишите, какие гигиенические требования нужно соблюдать в многодневном путешествии? _____

28. Перечислите ваши действия при вызове скорой помощи пострадавшему: _____

Специальная подготовка

29. Перечислите, какие вы знаете опасности в туризме? _____

30. Напишите, какие защитные сооружения вы знаете? _____

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015

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 (13-14 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 с перилами.

Параметры: длина 6 м, диаметр бревна 15 см,

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, самостраховка усом со скользящим карабином. При срыве и при прекращении страховки, участник повторяет попытку (до трёх раз).

Этап 2. 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 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке 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).

Примерный календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.		История развития туризма в России. История создания движения «Школа безопасности», его цели и задачи.	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.		Укладка рюкзака.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет
4.		Дисциплина в походе и на занятиях. Психологическая совместимость людей в туристской группе, её значение для безопасности похода	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Учебный кабинет
5.		Организация бивака в безлесной зоне, в горах	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
6.		Типы костров и их назначение	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Учебный кабинет
7.		Оборудование места для приёма пищи	3	Учебное занятие	Опрос	Учебный кабинет
8.		Правила безопасности при приготовлении пищи	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
9.		Техника преодоления естественных препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
10.		Планирование туристского лагеря (место для палаток, костра, места умывания и туалетов)	3	Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал, школьный двор
11.		Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Кроссовая подготовка.	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
12.		Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походах.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс

13.		Приготовление пищи на костре. Расчёт меню, сметы похода.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	учебный кабинет, школьный двор
14.		Понятие о спортивных и топографических картах. Условные знаки. Изучение топографических знаков по группам	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
15.		Способы измерения расстояний. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
16.		Туристские узлы: прямой, академический, встречный, булинь, штык, проводник-восьмёрка	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет
17.		Различные способы ориентирования. Компас. Типы компасов. Работа с компасом.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
18.		Понятия азимут, горизонт. Основные, дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
19.		Ориентирование по местным предметам. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, маяк, цель.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
20.		Действия в случае потери ориентировки.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
21.		Растительность, животный мир, особенности климата родного края.	3	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Учебный класс
22.		История родного края, известные земляки.	3	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Учебный класс
23.		Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
24.		Краеведческие задания в путешествиях, правила их выполнения, охрана природы и памятников культуры.	3	Занятие - лекция	Фронтальный опрос	Учебный класс
25.		Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс

26.		Состав походной медицинской аптечки, её хранение, транспортировка.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный класс
27.		Оказание первой помощи в различных ситуациях.	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
28.		Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные и объективные опасности в туризме. Меры по их исключению	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
29.		Зависимость способа транспортировки от характера повреждения пострадавшего.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
30.		Иммобилизация пострадавшего. Изготовление носилок .	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
31.		Органы и системы человеческого организма. Воздействие занятий спортом на развитие организма.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный класс
32.		Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля	3	Тематические задания по подгруппам	наблюдение, выполнение практических заданий	Спортивный зал
33.		Упражнения на развитие гибкости Спортивные игры.	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Наблюдение	Спортивный зал
34.		Техника движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Школьный двор, микрорайон школы
35.		Техника преодоления естественных препятствий	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			