

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

**Принято**

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



Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Основы безопасности. Часть 3»

Возраст учащихся: 12,5 - 15 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Мигонькина Зилия Раисовна, педагог  
дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ

2020

## Содержание

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

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы безопасности. Часть 3» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

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

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

Данная программа разработана в соответствии с:

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

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

*Отличительными особенностями* данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы безопасности. Часть 3» от других программ туристско-краеведческой направленности является наличие раздела «Однодневные туристско-краеведческие мероприятия» вне сетки часов, который включает в себя участие учащихся в однодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, экскурсия, соревнования и конкурсы). Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой федеральной программы «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности», утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации и Федеральным агентством по образованию и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей (2007 год). Модификация программы заключается в том, что здесь не предусмотрены обязательные зачётные категорийные походы и «маршруты выживания» вне сетки часов в летний период.

Программа «Основы безопасности. Часть 3» может являться как своеобразным продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Основы безопасности. Часть 2», так и абсолютно самостоятельной полноценной программой для учащихся, которые ранее не занимались по программе «Основы безопасности. Часть 2». 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 12,5 до 15 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 12,5-15 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 – 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 7-8 класса средней школы.

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

*Режим занятий:*

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

Педагогом самостоятельно устанавливается одна из схем проведения занятий в неделю:

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

Продолжительность занятий не должна превышать трёх академических часов в помещении и четырёх часов на местности при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде во время каникул. Продолжительность учебных однодневных туристских походов не должна превышать 8 академических часов.

*Количество учащихся:*

минимальная наполняемость группы – 7 человек.

максимальная наполняемость группы – 10 человек.

*Характеристика программы:*

*тип:* дополнительная общеразвивающая программа;

*направленность:* туристско-краеведческая;

*вид:* модифицированная;

*по возрастному принципу:* разновозрастная;

*уровень реализации программы:* ознакомительный (стартовый)

## Цель и задачи программы

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

Программа предполагает решение **основных задач:**

### **Образовательные:**

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

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5	
1.3.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.5	Подведение итогов похода	3	-	3	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	9	1	8	
1.7.	Особенности водного, лыжного видов туризма	3	3	-	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	тестирование, выполнение практических заданий
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	1	5	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	6	2	4	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	3	-	3	
<b>4.</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Основные приёмы оказания первой помощи	6	2	4	
4.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.2	Общая физическая подготовка	9	-	9	
<b>6.</b>	<b>Социально-психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	опрос, тестирование, наблюдение,
6.1.	Воспитательная роль в туризме	1	1	-	
6.2.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1	
<b>7.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	анкетирование, опрос, прохождение контрольных дистанций, соревнования
7.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	6	2	4	
7.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	1	2	
7.3.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	6	1	5	
7.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	3	1	2	
7.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	1	5	
7.6.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	3	1	2	
<b>8.</b>	<b>Однодневные туристско-краеведческие мероприятия</b>	<b>вне сетки часов</b>			
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

# Содержание программы

## 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

**Теория:** Туристское снаряжение: личное, групповое, общественное. Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

**Практика:** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

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

**Теория:** Организация различных привалов и ночлегов. Привалы и ночлеги в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды газовых горелок и правила работы с ними.

**Практика:** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка газовой горелки к работе и приготовление пищи на ней

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

### 1.3. Питание в туристском походе

**Теория:** Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на газовой горелке. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика:** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка газовой горелки к работе. Приготовление пищи на газовой горелке.

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

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Изучение маршрута похода с помощью отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему походу.

**Практика:** самостоятельная работа – разработка маршрута похода.

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

### 1.5. Подведение итогов похода

**Практика:** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

**Контроль:** выполнение практических заданий.

### 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы, двойной проводник, стремя и др. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приёмов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

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

### **1.7. Особенности водного и лыжного видов туризма**

**Теория:** Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

**Контроль:** опрос, тестирование.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карты**

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

**Практика:** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

### **2.2. Ориентирование в сложных условиях**

**Теория:** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика:** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

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

## **3. Краеведение**

### **3.1. Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

**Теория:** Общегеографическая характеристика родного края, страны. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края, страны в целом.

**Практика:** Работа с атласом родного края, сообщения учащихся по заданной теме (работа по подгруппам).

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

### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

**Практика:** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

**Контроль:** опрос, тестирование.

## **4. Первая помощь**

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

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

**Практика:** Разучивание приёмов оказания первой помощи пострадавшему.



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

#### **4.2. Транспортировка пострадавшего**

**Теория:** Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

**Практика:** Разучивание приёмов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

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

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

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

**Контроль:** опрос, тестирование.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол со специальными заданиями. Лёгкая атлетика.

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

### **6. Социально-психологическая подготовка**

#### **6.1. Воспитательная роль в туризме**

**Теория:** 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. Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

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

### **7. Специальная подготовка**

#### **7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

**Теория:** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

**Практика:** Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

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

#### **7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

**Теория:** Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

**Практика:** Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

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

### **7.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты**

**Теория:** Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. 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. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населённому пункту в случае отсутствия помощи.

**Практика:** Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях.

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населённым пунктам.

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

### **7.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период**

**Теория:** Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

**Практика:** Сооружение временных укрытий.

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

### **7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

**Теория:** Поиск отставшего или заблудившегося члена(во) группы. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

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

**Практика:** Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

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

### **7.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

**Теория:** Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

**Практика:** Изготовление одежды и обуви, рюкзака и т.д.

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий

## **8. 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 приобретут учащиеся в процессе занятий по программе

К концу курса обучения учащиеся будут:

#### **знать:**

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и групповом туризме;
- организацию быта в туристском лагере, особенности организации питания в пешем походе;
- способы организации переправ через водные преграды и движения при прохождении горных перевалов;
- особенности ориентирования в сложном походе, действия в случае потери ориентировки;
- общегеографическую характеристику и историю родного края;
- приёмы по оказанию первой помощи при травмах. Способы транспортировки пострадавшего;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

#### **уметь:**

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- изготовить и отремонтировать личное снаряжение;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте. Передвигаться на местности по легенде;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- формировать походную медицинскую аптечку, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- вести дневник самоконтроля, выполнять комплекс физических упражнений;
- действовать в имитированных экстремальных ситуациях.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

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

#### Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

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

## Информационное обеспечение

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

## Формы аттестации

### Способы проверки результатов выполнения программы:

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

### Формы подведения итогов реализации программы:

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

## Оценочные материалы

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

### Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

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

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

Каждый вопрос оценивается по трёхбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме

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

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

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

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

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

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

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

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащую 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 курса позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

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

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
<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 учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

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

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** – сгибание туловища из положения лежа на спине.

**Тест 2** – наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Тест 3** – прыжки в длину с места

**Тест 4** – челночный бег 3 x 10 м.

**Тест 5** – бег на 1000 м.

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

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

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

**Протокол результатов  
диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
<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 в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

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

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

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

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

$$П = T_э : T_о \times 100,$$

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

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

**Протокол результатов мониторинга  
практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_\_**

*Таблица 5*

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



## Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

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

**Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:**

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

## Список литературы для педагогов

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

## Список литературы для учащихся

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Ананьева.- М.: Эксмо, 2014.-64с.
2. Астахов Е. О живой природе. Увлекательная детская энциклопедия. / Е. Астахов. - Украина, Ранок, 2014. -128с.
3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников.-М.: РГГУ, 2014.-308с.
4. Бондаренко В.А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, Н.Н. Чибишев. - М.: Инфра-М, РИОР, 2014. -325с.
5. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова. - М.: Мир автокниг, 2011.- 80с.
6. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб.- Белый город, 2009.-129с.
7. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: 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. Шибаев А. В. Переправа: программированные задания/А.В. Шибаев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

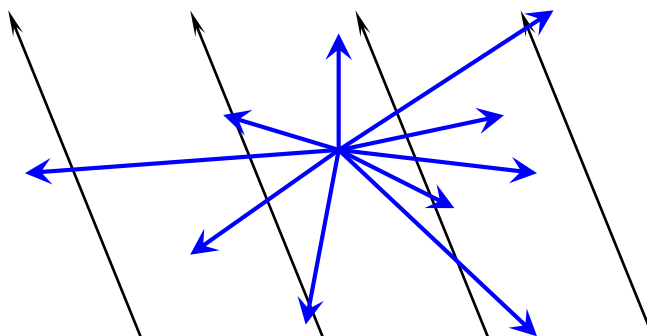


## Топография и ориентирование

**12. Представьте, что вы руководитель группы. При движении по лесной тропе вам встретилась развилка, а на карте ее нет. Ваши действия:**

- а) остановиться, выслать налегке разведку по обеим сторонам в целях установления их дальнейшего направления;
- б) продолжить движение по тропе, азимут которой больше подходит к азимуту тропы;
- в) если ни одна из троп не совпадает с направлением тропы, указанной на карте, то идти надо по азимуту в нужном направлении
- г) все ответы верные

**13. Определите и запишите азимут, измерить длину луча в масштабе 1:10000 (записать данные в метрах). На листе бумаги с направляющими линиями даны лучи, направленные в разные стороны.**



Масштаб 1:10 000

**14. Определите, куда указывает азимут 45° градусов?**

- а) юго-восток; б) северо-восток; в) юго-запад

**15. Выберите, от чего зависит средняя длина шага на маршруте?**

- а) от размера стопы
- б) от роста человека
- в) от рельефа местности

## Краеведение

**16. Создание заповедников, заказников, ботанических садов способствует:**

- а) сохранению разнообразия видов;
- б) выведению новых сортов растений;
- в) выведению новых пород животных;

**17. Выберите, что является Общественной организацией защиты природы:**

- а) «Зеленые»; б) «Красные»; в) «Гринпис»; г) «Писгрин»

**18. Выберите, какова площадь Кемеровской области:**

- а) 78,6 тыс. кв. км
- б) 95,7 тыс. кв. км
- в) 61,9 тыс. кв. км.

**19. Выберите, кто является первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?**

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

**20. Укажите самую крупную рыбу, которая водится в реках нашего края:**

- а) осётр
- б) сазан
- в) белуга
- г) таймень

## Первая помощь

**21. При каком кровотечении кровь, поступающая из раны, бьет фонтаном?**



а) при артериальном; б) при капиллярном; в) при венозном

**22. Каким образом осуществляется транспортировка пострадавших с повреждением грудной клетки?**

а) лежа на животе; б) лежа на боку; в) лежа на спине; г) в положении полусидя

**23. По каким признакам можно определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?**

а) кровотечение остановлено, кожа приобретает фиолетовый оттенок

б) кровотечение остановлено, конечность перестает шевелиться

в) кровотечение остановлено, пульс на периферии не определяется, кожа приобретает бледный оттенок

**24. Определите, какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?**

а) уголь активированный

в) анальгин

б) валидол

г) витамины

**25. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке подъема?**

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

**26. Выберите, чем приводят в чувство человека, потерявшего сознание?**

а) валидолом;

б) спиртом;

в) нашатырным спиртом.

### Специальная подготовка

**27. Определите, при нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов:**

а) умение применять имеющиеся знания;

б) уверенность в знании местности;

в) рассудительность и инициативность;

г) дисциплинированность и умение действовать по плану;

е) все ответы верны

**28. Выберите, в каком случае могут применяться карабины без муфт?**

а) для организации промежуточных точек страховки

б) для транспортировки груза

в) для организации страховки (самоохранки)

**29. Укажите, какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?**

а) по азимуту; б) по сопутствующим ориентирам; в) по солнцу

**30. Определите, от чего зависит выбор способов ориентирования?**

а) от цели похода;

б) от категории сложности похода;

в) от погодных условий и рельефа местности

**Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015**  
**Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (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 (13-15 лет)**

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



## Контрольная техническая дистанция по программе

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

#### **Этап 1. Навесная переправа.**

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

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

#### **Этап 2. Траверс.**

Параметры: длина этапа 8 м, 4 перестёжки.

Оборудование: судейские перила.

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

#### **Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.**

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

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

#### **Этап 4. Переправа маятником.**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

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

#### **Этап 5. Подъём по судейским перилам с самостраховкой.**

Длина этапа – 3 м, крутизна 80°

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

**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.		Личное и групповое туристское снаряжение, уход за ним. Сушка и ремонт снаряжения. Укладка рюкзака.	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
2.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
3.		Питание в туристском походе. Составление меню. Упаковка и хранение продуктов. Способы приготовления.	3	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Учебный кабинет
4.		Подготовка к походу, путешествию. Правила выбора маршрута, подготовки снаряжения, продуктов и так далее.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
5.		Подведение итогов похода. Правила составления отчётов о походе.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
6.		Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
7.		Особенности водного, лыжного видов туризма.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
8.		Топографическая и спортивная карта, их различия. Условные знаки. Способы чтения карт.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет
9.		Ориентирование в сложных условиях. Различные ориентиры.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
10.		Общегеографическая характеристика родного края. Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет

11.		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
12.		Основные приёмы оказания первой помощи.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
13.		Основные приёмы оказания первой помощи при различных состояниях и травмах.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
14.		Приёмы транспортировки пострадавшего. Различные способы иммобилизации.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
15.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
16.		Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17.		Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18.		Воспитательная роль туризма. Роль психологических взаимоотношений в туристской группе.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
19.		Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Действия в случае возникновения ЧС	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
20.		Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Учебный кабинет
21.		Особенности ориентирования в сложном походе без компаса и карты, сохранение направления движения.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
22.		Способы организации и изготовления временных укрытий в различных ситуациях летом и зимой.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор
23.		Организация поисково-спасательных работ силами группы.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал, школьный двор

24.		Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Учебный кабинет, школьный двор
25.		Туристские узлы, их назначение. Способы вязания	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Учебный класс
26.		Вязание туристских узлов по их названию и применению	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	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			