

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021 № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Первомайская средняя школа»;
- с лицензией МАОУ «Первомайская средняя школа» на образовательную деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность.

Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребёнка: интеллектуального, физического и духовного. Он способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности.

Отличительными особенностями программы «Юный турист» от других программ туристско-краеведческой направленности является наличие раздела «Туристская техника преодоления дистанций», который включает в себя темы, необходимые для получения навыков преодоления препятствий для участия в соревнованиях по туристской технике на дистанциях.

Данная программа рассчитана на учащихся среднего возраста. В данный период, в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса», который является пиком переходного периода от детства к взрослости. Внешне это проявляется: *в грубости и нарочитости поведения подростка, стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.*

Подростковый кризис отличается от всех других кризисов большей продолжительностью.

Это связано с быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящего к образованию таких потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников этого возраста, в то же время возникшие потребности очень сильные, напряженные. В связи с этим данная программа предполагает учет психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов деятельности. Занятия проводятся с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет.

Сроки реализации программы:

1 год обучения – 34 часа;

2 год обучения – 34 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

1 год обучения – 1 ч. (40 минут) в неделю;

2 год обучения – 1 ч. (40 минут) в неделю.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: туристско-краеведческая;

по возрастному принципу: разновозрастная;

уровень реализации программы: базовый.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие способностей для приобретения новых знаний, умений и навыков, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Личностные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

Метапредметные:

- развить физические и морально-волевые качества туриста;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

Образовательные:

- обучить навыкам безопасного проживания, поведения, необходимых для участия в походах 1-3 степени сложности;
- обучить навыкам преодоления препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму;
- обучить основам психологической подготовки.

Учебный план

1 год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации , контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	10	5	5	комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	-	
1.2	Организация туристского быта в экстремальных условиях Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.4	Питание в туристском походе	1	1	-	
1.5	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	
1.6	Походы, практические занятия на местности	2	-	2	

2.	Топография и ориентирование	6	3	3	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1	Топография и картография	2	1	1	
2.2	Техника ориентирования в походах	2	1	1	
2.3	Особенности ориентирования в сложных условиях	2	1	1	Комбинированный опрос, тестирование
3.	Краеведение	4	2	2	
3.1	Краеведение в туристских походах	2	1	1	Комбинированный опрос, тестирование
3.2	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	
4.	Обеспечение безопасности	4	2	2	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	2	1	1	
4.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	2	1	1	
5.	Туристская техника преодоления дистанций	6	3	3	Прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1	Оборудование технических этапов дистанции	1	1	-	
5.2	Техника и тактика преодоления препятствий	4	2	2	
5.3	Соревнования	1	-	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	Комбинированный опрос, тестирование
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	1	1	-	
6.2	Общая физическая подготовка	2	-	2	
6.3	Специальная физическая подготовка	1	-	1	
	Итого за период обучения	34	16	18	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». "Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации"
Классификационная книжка, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги

Теория: Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальной ситуации. Способы добывания огня без спичек. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: План подготовки туристского похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы. Должностные и ролевые обязанности участников туристского путешествия.

Практика: Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Режим и особенности питания в многодневном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Правила приготовления пищи в походных условиях.

1.5. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Локальные естественные препятствия в походах 1-й категории сложности. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях. Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком ледорубом. Вырубание ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумникам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.6. Походы, практические занятия на местности

Практика: Движение по ровной или по сильно пересеченной местности. Движение по лесу через кустарники и завалы. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография и картография

Теория: Карты для туризма и путешествий. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и немасштабные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практика: Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Техника ориентирования в походах

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон

горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

2.3. Особенности ориентирования в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложных условиях. 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: Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Ориентирование по местным признакам. Отработка различных способов ориентирования.

3. Краеведение

3.1. Краеведение в туристских походах

Теория: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений.

Практика: Сбор сведений по краеведению, географии населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

3.2. Общественно полезная работа в походе

Теория: Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровиц и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Деятельность туристов среди местного населения. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика: Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Факторы риска в походах. Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практика: Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе.

5. Туристская техника преодоления дистанций

5.1. Оборудование технических этапов дистанции

Теория: Технические этапы дистанций. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

5.2. Техника и тактика преодоления препятствий

Теория: Препятствия в туризме. Техника и тактика преодоления этапов в связке, в группе.

Практика: Преодоление препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму. Техника и тактика их прохождения лично, в связке, в группе.

5.3. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике, туризму.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры и эстафеты, элементы скалолазания, лыжная подготовка, кросс.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, направленные на подготовку групп мышц, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму.

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	9	5	4	Поход, комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.2.	Тактика движения в походе	2	1	1	
1.3.	Режим дня туриста	2	1	1	
1.4.	Питание в туристском походе	1	1	-	
1.5.	Должностное самоуправление в походе	1	1	-	
1.6.	Походы, практические занятия на местности	1	-	1	
2.	Топография и ориентирование	6	3	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Техника и тактика ориентирования на местности	2	1	1	
2.2.	Изображение рельефа на картах	2	1	1	
2.3.	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
3.	Краеведение	6	3	3	Комбинированный опрос, тестирование
3.1.	Родной край, его природные особенности	2	1	1	
3.2.	Краеведение в туристских походах	2	1	1	
3.3.	Охрана окружающей среды туристами	2	1	1	
4.	Обеспечение безопасности	4	3	1	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	2	1	1	
4.2.	Действия в аварийной ситуации туриста	1	1	-	
4.3.	Правила безопасности в походах	1	1	-	
5.	Туристская техника преодоления дистанций	5	2	3	Прохождение
5.1.	Технические этапы дистанций соревнований	1	1	-	

5.2.	Техника и тактика преодоления препятствий	3	1	2	Контроль х дистанций, соревнования
5.3.	Соревнования	1	-	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	Комбинированный опрос, тестирование
6.1.	Виды физических упражнений	1	1	-	
6.2.	Общая физическая подготовка	2	-	2	
6.3.	Специальная физическая подготовка	1	-	1	
	Итого за период обучения	34	17	17	

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.2. Тактика движения в походе

Теория: Тактика движения на маршруте. Интервалы нагрузки и отдыха. Движение группы с учетом погодных условий. Тактика движения в экстремальных ситуациях. Тактика движения с учетом преодоления локальных препятствий.

Практика: Составление подробного плана–графика похода. Решение тактических задач.

1.3. Режим дня туриста

Теория: Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Время для отдыха и личной гигиены в походе.

Практика: Составление плана режима дня в туристском походе.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Правила приготовления пищи в экстремальных условиях. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода.

1.5. Туристские должности в группе

Теория: Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности (роли) и их функции.

1.6. Походы, практические занятия на местности

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

2. Топография и ориентирование

2.1. Техника и тактика ориентирования на местности

Теория: Основные технико-тактические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика: Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров.

2.2. Изображение рельефа на картах

Теория: Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной

поверхности. Изображение неровности местности -рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика: Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

2.3. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту.

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

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

3.2. Краеведение в туристских походах

Теория: Содержание краеведческих заданий в походах. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений.

Практика: Сбор сведений по краеведению, географии населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

3.3. Охрана окружающей среды туристами

Теория: Законы РФ об охране окружающей среды. Понятие «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение». Туризм и охрана окружающей среды. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе.

Практика: Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4.2. Действия в аварийной ситуации туриста

Теория: Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска отставших на маршруте.

4.3. Правила безопасности в походах

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Конфликты в группе, способы их устранения. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Правила движения по дорогам, посадки в общественный транспорт.

5. Туристская техника преодоления дистанций

5.1. Технические этапы дистанций соревнований

Теория: Технические этапы дистанций соревнований: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

5.2. Техника и тактика преодоления препятствий

Теория: Препятствия в туризме. Техника и тактика их преодоления (прохождения).

Практика: Преодоление препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму. Техника и тактика их прохождения лично, в связке и в группе.

5.3. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике, туризму.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Виды физических упражнений

Теория: Основные типы физических упражнений. Виды физических нагрузок. Классификация физических упражнений. Эффективные средства общей физической подготовки. Базовые упражнения. Позитивный результат систематического выполнения физических упражнений. Игры и игровые упражнения, их роль в физической подготовке. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации. Упражнений для общей физической подготовки. Физические упражнения для красивой фигуры и здоровья.

6.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации. Гимнастика без снарядов. Гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения с отягощением небольшого веса. Упражнения на растяжку в парах и тройках. Подвижные игры и эстафеты, элементы скалолазания, лыжная подготовка, кросс. Упражнение «ласточка» лежа. Лежа на полу поочередное поднятие прямых ног. Глубокие приседания (с отягощением или без). Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые движения руками в различных плоскостях. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Отжимание от пола. Упражнения с набивными мячами. Чередование бега с ходьбой на 3 км. Бег с препятствиями. Упражнения с отягощениями.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, направленные на подготовку групп мышц, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму. Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке. Упражнение на пресс. Приседания на одной ноге (пистолетики), выпрыгивания, многоскоки.

Планируемые результаты

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

К концу **первого** года обучения дети будут:

знать:

- нормативные документы по туризму. Правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- режим и особенности питания в многодневном походе;
- локальные естественные препятствия в походах;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе. действия в аварийных (нештатных) ситуациях;
- приемы по оказанию первой помощи при травмах. способы транспортировки пострадавшего;
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках;
- оборудование технических этапов дистанции.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

К концу **второго года** обучения дети будут:

знать:

- требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию;
- основные должности (роли) и их функции;
- тактику движения на маршруте в экстремальных ситуациях. интервалы нагрузки и отдыха;
- планирование режима дня в туристском походе;
- правила приготовления пищи в экстремальных условиях;
- основные технико-тактические приемы ориентирования на местности;
- действия в случае потери ориентировки;
- признаки заболеваний и травм. виды оказания первой помощи.
- способы транспортировки пострадавшего;
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- технические этапы дистанций соревнований.

уметь:

- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- изготовить и отремонтировать личное и групповое снаряжение;
- составить подробный план–график похода;
- составить план режима дня в туристском походе;
- разработать маршрут туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров;
- определять формы земной поверхности на карте;
- определять экологическую обстановку по маршруту туристской группы;

- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- составить алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций);
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать свое рабочее место, умение ориентироваться в новой нестандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца, самостоятельно принимать решение;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о нем, понимать его эмоциональное состояние, вести диалог, умение спокойно отстаивать свое мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- будут социально адаптированы через туристскую деятельность;
- приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

Предметные результаты:

- овладеют навыками безопасного поведения в условиях автономного существования, необходимых для участия в походах 1-3 степени сложности;
- овладеют навыками преодоления препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму;
- овладеют основами психологической подготовки.

Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 пол.	4	4	4	4					
2 пол.					2	4	5	4	3

Материально-техническое обеспечение

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

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская 4-х-местная	3 шт.
2	Палатка туристская 3-х-местная	1 шт.
3	Палатка туристская 2-х-местная	1 шт.
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.
5	Гент	1 шт.
6	Спальный мешок	5 шт.
7	Коврик теплоизоляционный	5 шт.
8	Рюкзак	5 шт.
9	Страховочная система	5 шт.
10	Каска	5 шт.
11	Веревка основная, диаметром 10 мм.	1000 м.
12	Комплект туристской мебели (складной стул-4шт и	2 шт.
13	Карабин туристский	5 шт.
14	Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм.	40 м.
15	Жумар (устройство для подъема по веревке)	3 шт.
16	Топор большой	1 шт.
17	Котлы туристские	2 шт.
18	Аптечка медицинская	1 шт.
19	Пила туристская компактная	1 шт.
20	Лыжи с креплениями и ботинками.	10 шт.
21	Лыжные палки	10 шт.

Информационное обеспечение:

1. Видеофильмы о детских походах и путешествиях
2. Интернет источники
3. Демонстрационный материал

Формы контроля, аттестации

Формы занятий: Особенностью организации учебного процесса по туризму и краеведению является динамичность ее форм. Принципиальное изменение форм организации занятия заключается в том, что они имеют свою характеристику в системе подготовки детей по туризму: самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия; турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры; слеты, соревнования, сборы, семинары, экскурсии, походы, экспедиции, вечера. Таким образом, формы проведения занятий в туристской подготовке для детей юношеского возраста многообразны.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, экскурсии, прогулки, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, игры по ориентированию, соревнования – эстафеты.

Большое место в обучении занимают следующие методы: наглядный метод; метод наблюдения; словесный метод; метод демонстрации.

Приемы: приём показа образца; приём показа способов действий; приём использования ТСО, планирование выполнений заданий; постановка задания; анализ результатов; оперативное стимулирование; контроль и регулирование, определение причин недостатков, наблюдение за реальным предметом; приём игры; опора на словесный образец.

Виды педагогических технологий

«Групповые технологии», «Здоровьесберегающая технология», «Индивидуальное обучение», «Информационно-коммуникационная технология», «Коллективная система обучения», «Личностно-ориентированная технология», «Разноуровневое обучение», «Технологии, ориентированные на действия», «Технология решения исследовательских задач (ТРИЗ)».

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП, а также участие учащихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.).

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 вступительным тестам (Приложение 1) и тестам (Приложение 2) по разделам программы три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения 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					Сум ма балл ов	%
		Основ ы турист ской подгот овки	Топогра фия и ориенти рование	Крае веде ние	Основы гигиены и первая медицин ская помощь	Общая и специал ьная физичес кая подгото вка		
1.								
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 ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

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 3).

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 (таблица 2).

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 2

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

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

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

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 4).

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 3 и 4).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № _____

Таблица 3

№	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						

Результаты практических навыков кружковых объединений по годам обучения

Таблица 4

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Общее кол-во детей	%

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательный компонент

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Предусматривается участие в воспитательных мероприятиях школы, участие в конкурсных мероприятиях и конкурсах.

Методические пояснения

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1	Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт
		Условные знаки топографических карт	1 шт
		Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт
		Сбалансированный подход к воспитанию детей.	1 шт
		Алгоритм подготовки учебного занятия.	1 шт
		«Игровые формы занятий в дополнительном образовании»	1 шт
		«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт
		«Транспортировка пострадавшего на технических этапах»	1 шт
2	Методические разработки	«Определение сторон горизонта»	1 шт
		«Физические качества человека и методы их воспитания»	1 шт
		«Отработка техники вязания узлов»	1 шт
		«Преодоление искусственных и естественных препятствий»	1 шт
		«Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний»	1 шт
3	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт
		Педагогика школьного туризма	1 шт
		Детско-юношеский туризм	1 шт
		Словарь юного туриста-краеведа	1 шт
4	Лекционный материал	«Пути повышения эффективности туристических занятий посредством использования активных	1 шт

		форм и методов обучения»	
		«Физическая подготовка в туризме»	1 шт
		Развивающие игры в процессе обучения средствами туризма и краеведения	1 шт
		Двигательная активность школьников занимающихся туристской подготовкой	1 шт
5	Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт
6	Комплект заданий и раздаточный материал по темам	Личное и групповое туристское снаряжение	1 шт.
		Организация туристского быта.	
		Питание в туристском походе	
		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	
		Основные приемы оказания первой помощи	
		Приемы транспортировки пострадавшего	
		Условные знаки	
		Ориентирование по горизонту, азимут	
		Компас. Работа с компасом	

Список литературы

для педагогов

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
4. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 381 с.
5. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2013. - 624 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

7. Велитченко В. К, Физкультура без травм. [Текст] / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2013.
8. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. [Текст] / А.В. Гастюшин - М.: Знание, 2012.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
10. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме / Монография / - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2014.
11. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
12. Елисеева К.Н., Челноков А.С. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации). – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
13. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. [Текст] / Е.Ю. Колбовский - М.: Академия, 2013
14. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. [Текст] / Н.В. Косолапова - М.: КНОРУС, 2012
15. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2012
16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [Текст] / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
17. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. [Текст] / А.М. Митяева - М.: Академия, 2012
18. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов выходного дня. – Южно-Сахалинск, 2016. – 24 с.
19. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
20. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Список литературы для учащихся

1. Азаров, А. В. Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А.В. Азаров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 192 с.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Аслезов, С. Штурм голубого континента / С. Аслезов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 833 с.

4. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 252 с.
5. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
7. Богатов А.П. Безопасность в туризме/ А.П. Богатов . – М.: Форум, 2007. – 176 с.
8. Вербя И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2011. - 160 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
10. Горнолыжный спорт; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 270 с.
11. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. [Текст] / В.Ю. Давыдов -М.: Советский спорт, 2013
12. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
13. Дурович А.П.: Организация туризма/ А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2009
14. Захаренко, О.В. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2010. - 288 с.
15. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. - М.: Планета, 2015. - 272 с.
16. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2012-180 с.
17. Луговьер, Д.А. Туризм и фотография; Профиздат - Москва, 2010. - 127 с.
18. Макаров, В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. -Тула, 2014-190с.
19. Марьясис, Е.Д. Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. - М.: Медицина, 2013. - 208 с.
20. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. [Текст] / И.И. Махов - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
21. Окладникова Е.А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира/ Е.А. Окладникова. – М.: Учитель и ученик, Омега-Л, 2002. – 384 с.
22. Сенин В.С.. Туризм. Мини-словарь/ В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 64 с.
23. Сидорчук, Е.В Подготовка туриста [Текст]: учебное пособие /Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 208 с.
24. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012. - 352 с
25. Черныш, И. В. Походная энциклопедия путешественника / И. В. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – 448 с.

в) словесные предупреждения

11. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

а) купание в запрещённых и незнакомых местах

б) длительное пребывание на солнце

в) шалости и игры на воде

Топография и ориентирование.

12. От чего зависит средняя длина шага ?

а) от размера стопы

б) от роста человека

в) от рельефа местности

13. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

а) знать наиболее интересные места

б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности

в) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть

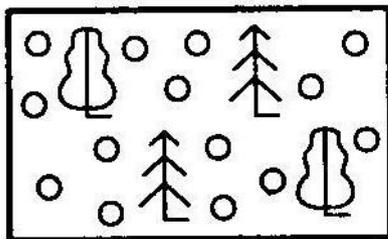
14. На какие группы делятся топографические знаки?

а) названия

б) растительность

в) дороги

15. Определите название топографического знака.



а) лиственный лес

б) смешанный лес

в) хвойный лес

16. Приметами хоженной тропы могут быть:

а) высокая трава

б) низкая трава

в) следы от транспорта

Краеведение

17. Кемеровская область расположена

а) на западном побережье Баренцева моря

б) в предгорьях Кавказа

в) на юго-востоке Западно-Сибирской равнины и северных отрогах Алтайских гор

18. Самая крупная река Кузбасса?

а) Кия

б) Иня

в) Томь

19. Какое старое название было у города Кемерово?

а) Новониколаевка

б) Кольчугино

в) Щегловск

20. Породы каких хвойных деревьев преобладают в северной части Кемеровской области?

а) ель

б) пихта

в) лиственница

21. Какой самый распространённый грызун наших лесов?

- а) белка б) бурундук в) суслик

22. Самая крупная осёдлая птица наших лесов?

- а) тетерев б) глухарь в) сова

Основы гигиены и первая помощь

23. Температуру тела помогает снизить:

- а) мята б) подорожник в) листья и ягоды малина

24 Симптомы солнечного удара:

- а) характерные симптомы отсутствуют
б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение
в) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно

25. Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?

- а) уголь активированный
б) валидол
в) анальгин

26. В каких случаях применяется парацетамол?

- а) при болях в сердце
б) при повышенном артериальном давлении
в) при повышенной температуре

Туристская техника преодоления дистанций.

27. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

- а) проводник
б) восьмерка
в) булинь

28. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

- а) подтяни.
б) выбери
в) возьми

29. Самостраховкой на подъеме является:

- а) фсу
б) скользящий карабин
в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Основой предупреждения спортивных травм на тренировках является:

- а) измерение пульса
- б) измерение давления
- в) разминка

Тесты для учащихся 1 года обучения
по разделам программы
Вступительный тест

Основы туристской подготовки

1. Нормативным документом по туризму не является:

- а) правила соревнований
- б) регламенты дисциплин
- в) список рекомендуемого снаряжения для пешеходного похода

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
- б) взять с собой необходимое количество продуктов
- в) сделать поход безопасным и интересным

3. Протяженность похода составляет 193 км, длительность – 11 дней.

Какова категория сложности этого похода?

- а) 3 кат. сложности
- б) 2 кат. сложности
- в) 1 кат. сложности

4. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) спальник
- б) топор и пила
- в) одежда и обувь

5. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) перепрыгнуть через дерево
- б) перешагнуть через дерево
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него

6. Назовите главное требование к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) безопасность
- д) отсутствие комаров

7. Перечислите, под какой буквой находится узел для образования надежной петли:



а)



б)



в)

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

а) жиров

б) углеводов

в) белков

9. Переход реки вброд осуществляется:

а) в одном месте и по одному пути

б) каждый самостоятельно выбирает место

в) по одному пути парами

10. При движении, в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям следует:

а) двигаться в плотную друг к другу

б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра

в) идти парами

11. Назовите возможные способы преодоления водной преграды

а) вброд

б) навесная переправа

в) на рюкзаке

12. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

а) болото

б) песок

в) обрыв

13. Назовите локальные естественные препятствия в походах

а) перевал

б) переправа

в) лес

Топография и ориентирование.

14. Что указывает направление склона на топографической карте?

а) бергшрудны

б) бергштрихи

в) фуршеты

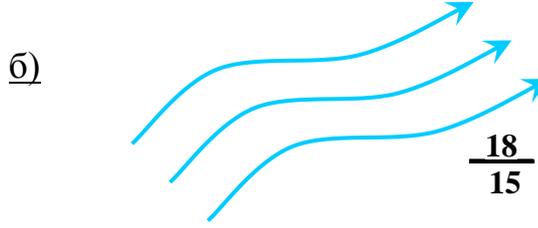
15. От чего зависит выбор ориентирования?

а) от цели похода

б) от температуры воздуха

в) от рельефа местности

16. Какая река приносит большее количество воды?



26. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
- б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
- в) словесные предупреждения

27. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- а) неблагоприятные метеорологические условия
- б) недостаток снаряжения
- в) слабая дисциплина в группе

Туристская техника преодоления дистанций.

28. Назовите технический этап для дистанции 2-го класса.

- а) навесная переправа с наведением перил
- б) навесная переправа
- в) навесная переправа с пострадавшим

29. Самостраховкой на спуске является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Способы контроля за физической нагрузкой.

- а) измерить пульс
- б) измерить объем груди
- в) измерить рост

**Контрольные вопросы и тесты
для учащихся 2 года обучения**

Основы туристской подготовки

1. При разведении костра запрещается:

- а) разводить костёр возле водных источников
- б) разводить костёр близ деревьев
- в) использовать живые деревья

2. При движении в походе в экстремальных ситуациях:

- а) держать дистанцию 2-3 метра
- б) держать дистанцию 2-3 километра
- в) держать дистанцию 10 метров

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»
- б) «шалаш»
- в) «таёжный»

4. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очерёдность действий):

- а) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;
- в) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).

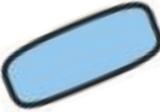
5. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещённых и незнакомых местах
- б) длительное пребывание на солнце
- в) купание в сумерки

6. Чтобы преодолеть реку, нужно:

- а) использовать надувные матрасы и камеры
- б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток
- в) преодолевать реку вплавь

Топография и ориентирование

	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа		а) канава с водой б) <u>проселочная дорога</u> в) узкая просека
	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава		а) яма б) лощина в) <u>гора</u>
	а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок		а) земляной обрыв б) <u>земляной вал</u> в) основная горизонталь
	а) фруктовый сад б) <u>открытое пространство</u> в) лес, проходимый в одном направлении		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото

7. Что означает этот символ?

8. В случае потери ориентировки:

- а) оставаться на месте
- б) звать на помощь
- в) выйти на крупный ориентир

Краеведение.

9. В каком периоде сформировался Кузнецкий Алатау?

- а) силур
- б) каменноугольный
- в) карбон

10. Наивысшая точка Кемеровской области.

- а) Верхний Зуб
- б) Большой Таскыл;
- в) Большой Каным

11. Что в переводе с тюркского означает – Кузнецкий Алатау?

- а) пестрая гора
- б) клык медведя
- в) дикий олень

12. Какие из перечисленных горных вершин не встречаются в Кузбассе?

- а) Белуха
- б) Сундук
- в) Чемодан

Обеспечение безопасности

13. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) потеря компаса;
- в) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора

14. Чему должен соответствовать выбранный маршрут по правилам безопасности

- а) близости к городу
присутствию водных источников
- б) емкостью и новизной снаряжения
- в) уровню подготовки и возможностям участников

15. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

- а) концы сломанных костей совместить
- б) убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом
- в) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному

16. Первая медицинская помощь при обморожении?

- а) растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- б) создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье

в) сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном

17. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

а) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску

б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета

в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

18. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

а) наложение на рану давящей повязки

б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе

в) наложение жгута

19. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

а) наложение на рану давящей повязки

б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе

в) наложение жгута

20. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

а) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности

б) конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей

в) синяки, ссадины на коже

21. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети?

а) наложить одну шину от стопы до середины бедра

б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха

в) наложить две шины, от стопы до конца бедра

Туристская техника преодоления дистанций.

22. Назовите технический этап для дистанций 3-го класса.

а) навесная переправа с наведением перил

б) навесная переправа

в) навесная переправа с пострадавшим

23. В чем заключаются соревнования по туризму?

а) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия

б) в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и

ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических

и тактических задач

в) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, в

выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и
ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач

24. На скольких дистанциях могут проводиться соревнования по туризму?

- а) на одной
- б) на двух
- в) на одной или нескольких

25. Что является основными критериями соревнований по туризму?

- а) масштаб и ранг соревнований; класс дистанций
- б) класс и ранг соревнований; масштаб дистанций
- в) масштаб и класс соревнований; ранг дистанций

26. Какая команда подается при готовности к страховке?

- а) я держу тебя
- б) я страхую
- в) страховка
- г) готова

27. По наклонной навесной переправе (вниз) движение осуществляется:

- а) боком
- б) ногами вперед
- в) головой вперед

Общая и специальная физическая подготовка.

28. Упражнения, развивающие общую выносливость?

- а) бег на 60 метров
- б) бег на 400 метров
- в) бег на 5000 метров

29. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества?

- а) бег на 60 метров
- б) бег на 10000 метров
- в) бег на 5000 метров

30. Туризм развивает:

- а) силу и быстроту
- б) выносливость и координацию
- в) все перечисленные качества

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

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отличн о	хорошо	удовлет	отличн о	хорош о	удовле т
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		
		отличн о	хорошо	удовлет	отличн о	хорош о	удовле т
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	47	36	30	40	30	25

	положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
--	---	--	--	--	--	--	--

Приложение 4

Контрольная дистанция по программе 1 года обучения

Этап 1. Переправа по жердям.

Оборудование: жерди

Параметры: длина 2 м, диаметр жердей 8 см, количество 6 шт.

От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трех раз).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 4. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 4 м.

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

Этап 5. Установка палатки.

Оборудование: сложенная палатка.

Располагается на от маркированной площадке 4x4 м.

Действия: участник устанавливает палатку на восемь колышков.

Этап 6. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3x3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом голени пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей. Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.

Контрольная дистанция по программе 2 года обучения

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Переправа по бревну.

Оборудование: бревно

Параметры: длина 4 м, диаметр бревна 15 см.

От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по бревну, держась руками за маятниковую веревку, которую наводит и снимает самостоятельно. При срыве повторяет попытку (до трех раз, при условии прохождения половины бревна).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Спуск.

Оборудование: судейский карабин.

Параметры: 3 м

Действия: участник спускается по перилам, которые наводит и снимает самостоятельно, при помощи фрикционного спускового устройства.

Этап 4. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 5. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 6. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 10 м.

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

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом предплечья пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.