

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МКУДО СЮТ Омутнинского района
протокол от 01.09 2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ

директор МКУДО СЮТ

Омутнинского района Н.Н.Зянкина

Приказ № _____ от «01» 09 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ТУРИСТСКОЕ МАСТЕРСТВО»**

для обучающихся 11 – 17 лет

Срок реализации программы - 4 года

Автор – составитель программы:
Корзюкова Ксения Викторовна,
методист МКУДО СЮТ
Омутнинского района

Омутнинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское мастерство» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утверждена заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г., протокол № 3) образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Устав и локальные акты МКУДО СЮТ Омутнинского района Кировской области.

Направленность программы – **туристско-краеведческая**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ. Программа направлена на то, чтоб дети уверенно, без опаски, самостоятельно и комфортно могли пребывать в макро и микросоциуме, взаимодействовать с природной средой, окружающими людьми. Не все учащиеся склонны к нравственному совершенствованию, укреплению своего здоровья, расширению и углублению своих знаний по истории родного края, технике и тактике туризма. Но, тем не менее, сегодня актуальны вопросы воспитания патриотизма и гражданственности учащихся. Программа способствует формированию ценностных ориентаций, нравственному и культурному развитию детей.

Внедрение системы воспитания туристкой культуры и здорового образа жизни, несомненно, сказывается положительным образом на здоровье подрастающего поколения, на создание благоприятных условий для максимальной реализации возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков, содействует удовлетворению потребностей участников образовательного процесса, поможет им оценить себя в аспекте «Я и мое участие в жизни страны», включиться в реальную деятельность, проявить независимость, самостоятельность, субъективную позицию, как в коллективной, так и в индивидуальной деятельности, пройти школу многопланового общения, проявить в реальной жизни доброту, честность, милосердие и другие важные личные качества.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ предусматривает возможность варьировать виды туризма, степень и категорию сложности маршрута в зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков, заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туристской подготовки (группа дисциплин - дистанции), топография и ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции), краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, а также общая и специальная физическая подготовка. Программа адаптирована к данному региону, особенностям климатических и природных условий.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ. Выражается в содействии воспитанию детей через практические умения, а так же развитию нравственного, психического, физического, трудового потенциала детей.

Курс программы мотивирует детей на социальное преобразование окружающего мира, личное самосовершенствование, позволяет помочь детям лучше разобраться в мире человеческих отношений.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ. Является тот факт, что обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу. В ходе образовательного процесса в группе проводятся педагогические наблюдения и исследования мотивации посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий по туризму.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Подростковый возраст считается трудным для обучения и воспитания. Сам процесс превращения ребёнка во взрослого труден, так как связан с серьёзной перестройкой психики и ломкой старых, сложившихся форм отношений с людьми, изменением условий жизни и деятельности. Педагогу необходимо учитывать характерную для подросткового возраста некоторую неуравновешенность, повышенную возбудимость, сравнительно частые, бурные и резкие смены настроения. Одним из самых важных моментов развития подростка является *формирование у него самосознания и потребности осознать себя как личность*. Это означает, что ребенок стоит как бы на «перепутье ста дорог». Один неверный шаг подростка может обернуться изломанной судьбой в дальнейшем, став трагедией всей последующей жизни. Что касается взрослых, то отнюдь не в их компетенции *направить* ребенка по правильному пути, однако, *предложив* еще один добавочный путь самоопределения, они могут стать соучастниками его судьбы.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: Программа «Туристское мастерство» предполагает занятия с детьми от 11 до 17 лет. первый год обучения – стартовый уровень, второй и третий год обучения – базовый, четвертый – углубленный.

Сроки реализации программы: 4 года.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ:

1 год – до 18 человек, 2 год – до 15 человек. 3 год – до 12 человек, 4 год – 10 человек.

Комплектование объединения проводится без предварительного отбора детей. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным туризмом на основании медицинского допуска (справки). Состав групп - постоянный

РЕЖИМ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Программа составлена с учётом «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03». Продолжительность учебных занятий составлена согласно возрасту детей (подростки 3 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом)

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа– 324 часа,

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа– 324 часа,

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа– 324 часа,

4-й год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа– 324 часа.

РАСЧЕТ ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

Кол-во часов в год	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю
324 часов	3 часа	3 раза	9 часов

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ. На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Практические занятия составляют большую часть программы. Обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Практические занятия на местности проводятся в парковой зоне города, а также в однодневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских соревнований, экскурсий. В течение учебного года занятия распределены неравномерно. В связи с погодными условиями большая часть практических занятий приходится на осень и весну. В период школьных каникул практические навыки отрабатываются в однодневных и многодневных походах. Возможны занятия, как с полным составом объединения, так и групповые (4-6 человек) или индивидуальные, если есть необходимость отработать умения и навыки или подготовить команду к соревнованиям или походу. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, интересов, способностей и уровня развития воспитанников календарный и учебно-тематический планы могут незначительно изменяться.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Создание оптимальных условий для всестороннего развития и самореализации обучающегося, способствующих формированию жизненного самоопределения через приобретение навыков туристско-краеведческой деятельности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

1. Получение основных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, правила техники безопасности при проведении туристских спортивных походов, правила оказания первой помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований.
2. Формирование потребности в углублённом изучении школьных предметов (география, биология, экология, история, краеведения) для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.
3. Формирование умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;
4. Совершенствование туристского и спортивного мастерства.
5. Освоение различных способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.
6. Создание условий для жизненного самоопределения личности.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию патриотизма по средствам занятий краеведением и туризмом.
2. Способствовать воспитанию коллективизма, самообладания и силы воли, освоение стандартов культуры труда и общения.
3. Способствовать воспитанию экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающую среду и стремление к конкретной деятельности и ее изучению, охране.
4. Способствовать воспитанию трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.
5. Способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и коррекции девиантного поведения.

Развивающие:

1. Укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовно-нравственным развитием.
2. Развить творческую, познавательную и созидательную активность
3. Научить обучающихся правильно организовать походный быт, рационально использовать свой труд, способствовать развитию самостоятельности.
4. Научить анализировать свои возможности и способности, оценивать качества личности и соотносить их с требованиями, предъявляемыми той или иной профессией туристско-краеведческой направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

Предметные результаты:

1. Приобретение и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды туристского снаряжения и правила пользования им, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания доврачебной помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
2. Приобретение и расширение знаний о природе и истории Вятского края, его географическом положении, административном устройстве, природных ресурсах, животном и растительном мире, особо охраняемых природных территориях, знаменитых земляках, особенностях крестьянского быта на Вятской земле, наиболее известных памятниках архитектуры;
3. -Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории.

Метапредметные результаты:

1. Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
2. Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
3. Совершенствование туристского и спортивного мастерства;
4. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
5. Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
2. Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
3. Понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
4. Сформированность волевых качеств обучающихся;
5. Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
6. Способность к саморазвитию и личностному самоопределению.

ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающие:

- Углубить знания по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Познакомиться с природным и историческим наследием Вятского края его географическом положении историей освоения края, этнографией, полезными ископаемыми, водными ресурсами, горными породами, минералами, растительным и животным миром Кировской области;
- Получить основные знания, умения и навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом: правилами организации походов, видами туристского снаряжения и правилами пользования им, организацией туристского быта, питания в полевых условиях, основными правилами техники безопасности, правилами оказания доврачебной помощи, приемами ориентирования на местности и работы с картой, видами и правилами туристских соревнований;
- Получить знания в области организации самостоятельных занятий физической-культурой по формированию телосложения и правильной осанки.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой Родине;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать формированию таких качеств личности как воля, целеустремленность, настойчивость, инициативность, активность, решительность;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию стремления к самообразованию и самосовершенствованию.

Развивающие:

- Получение и развитие практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля, самодисциплины и ответственности за свои поступки, общественной активности, обеспечения безопасности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Совершенствование туристского и спортивного мастерства;
- Содействовать развитию чувства взаимопомощи и взаимответственности, умения жить в коллективе;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)**Личностные результаты:**

- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
- Сформированность волевых качеств обучающихся.;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты:

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности.

Предметные результаты:

- Углубление знания по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Получение основных знаний по природному и историческому наследию Вятского края: его географическое положение, историей освоения края, этнографией, полезными ископаемыми, водными ресурсами, горными породами, минералами, растительным и животным миром Кировской области;

- Приобретение основных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: видами туристского снаряжения и правилами пользования им, организацией туристского быта, питания в полевых условиях, основными правилами техники безопасности, правилами оказания доврачебной помощи, приемами ориентирования на местности и работы с картой, видами и правилами туристских соревнований;
- Получение знаний в области организации самостоятельных занятий физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		всего	теория	практ	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	146	22	124	
1.1.	Туристские путешествия, история развития Воспитательная роль туризма.	4	4		Рассказ, беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Рассказ, тест
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	Фронтальный опрос
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	Рассказ, тест
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	опрос
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	рассказ
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	Беседа, опрос
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских	10	2	8	Рассказ, беседа
1.9.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	Беседа, тест
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Рассказ, тест
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	44	14	30	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Рассказ, тест
2.2.	Условные знаки	7	3	4	опрос
2.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут на местности и на	6	2	4	рассказ
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Практическая
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	Практическая
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	Опрос, практика
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	Рассказ, практика
3.	<i>Краеведение</i>	42	8	34	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история,	10	2	8	Рассказ,
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	Беседа, опрос
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	Рассказ, опрос
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	Рассказ, беседа
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	20	6	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Рассказ, беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование	3	1	2	Практическая
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Практическая
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Наблюдение, самоконтроль
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	72	6	66	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Рассказ, опрос, беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	3	3		Рассказ, беседа

5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42	Наблюдение,
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение,
	ИТОГО:	324	56	268	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1 год обучения)

Тема № 1. Основы туристской подготовки 146 (часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (4 часа)

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. (2 часа)

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, тест.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (26 часов)

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. (2 часа)

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. (24 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (18 часов)

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. (2 часа)

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. (16 часов)

Формы и методы контроля. Фронтальный опрос.

1.5. Питание в туристском походе (10 часов)

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

Практика. Составление меню и списка продуктов для дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.6. Туристские должности в группе (6 часов)

Теория.Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д..Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и Т.Д. (2 часа)

Практика.Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. (4 часа)

Формы и методы контроля. Фронтальный опрос.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий (18 часов)

Теория.Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. (2 часа)

Практика.Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. (16 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.(10 часов)

Теория.Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. (2 часа)

Практика.Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.9. Туристские слеты и соревнования (34 часа)

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. (2 часа)

Практика. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.(32 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

1.10. Подведение итогов похода (10 часов)

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, Обработка собранных материалов. (2 часа)

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, опрос, практика.

Тема №2. Топография и ориентирование (44 часа)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. (2 часа)

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.2. Условные знаки (7 часов)

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. (3 часа)

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (6 часов)

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Измерение и построение углов (направлений) на карте. (2 часа)

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.4. Компас, работа с компасом (6 часов)

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. (2 часа)

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

2.5. Измерение расстояний (5 часов)

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. (1 час)

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов

в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.6. Способы ориентирования (6 часов)

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. (2 часа)

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

(4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (10 часов)

Теория. Определение азимута на солнце в разное время дня. (2 часа)

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

Тема № 3. Краеведение (42 часа)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10 часов)

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. (2 часа)

Практика. Знакомство с картой своего края. Путешествие по карте. Проведение краеведческих викторин. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, опрос.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (12 часов)

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. (2 часа)

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. (10 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, экскурсия.

3.3. Изучение района путешествия (10 часов)

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. (2 часа)

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, практика.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.(10 часов)

Теория. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. (2 часа)

Практика. Сбор материалов для школьного музея. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, практика.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. (1 час)

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.2. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. (1 час)

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 часов)

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. (2 часа)

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. (2 часа)

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. (6 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. (1 час)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (3 часа)

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. (3 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

5.3. Общая физическая подготовка (43 часов)

Теория. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. (1 час)

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. (42 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

5.4. Специальная физическая подготовка (25 часов)

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. (1 час)

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. (24 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Обучающиеся первого года обучения должны

знать:

- Виды и формы туризма: пеший, лыжный, водный;
- Основы краеведения
- Что такое масштаб, рельеф, карта, азимут, компас
- Топографические знаки
- Родной край, его природные особенности, историю, известных земляков
- Гигиенические требования к одежде и обуви, снаряжению;
- Требования к продуктам, используемым в походе;
- Состав аптечки, назначение и дозировка препараты аптечки
- Способы транспортировки пострадавшего
- О строении и функциях человеческого организма

уметь:

- Укладывать рюкзак
- Готовить личное снаряжение

- Определять место, пригодное для организации привалов и ночлегов
- Развертывать и свертывать бивак, разжигать костры
- Составлять план подготовки похода
- Составлять меню
- Готовить пищу на костре
- Двигаться по дороге, по тропам, по пересеченной местности
- Преодолевать естественные склоны, подъемы
- Организовать переправу по бревну с самонаведением.
- Составлять отчет о походе
- Определять масштаб, измерять расстояние по карте.
- Строить на бумаге заданные азимуты
- Ориентироваться при помощи компаса
- Ориентироваться по природным признакам

ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Образовательные:

- Закрепление и углубление знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания первой помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
- Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Расширение и углубление знаний по природному краеведению;
- Закрепление умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышению общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия;
- Способствовать реализации творческого потенциала воспитанника в различных видах деятельности;
- Способствовать осознанию ценности человеческой жизни, формированию умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- Содействовать формированию умения слушать собеседника и вести диалог;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Содействовать формированию умения определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Содействовать обеспечению для ребенка комфортной эмоциональной среды «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Содействовать получению и развитию практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля и самодисциплины;

- Содействовать развитию навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
- Сформированность волевых качеств обучающихся, готовность и способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Сформированность позитивного отношения к трудовой деятельности, отчетливо проявляющаяся на поведенческом уровне;
- Сформированность творческой активности, оригинальности, способности, желания и умения комбинировать идеи, использовать прошлый опыт;
- Осознание ценности человеческой жизни, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Владение умением слушать собеседника, логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Умение определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Обеспечение для ребенка комфортной эмоциональной среды «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

Предметные результаты:

- Формирование знаний, умений и навыков об основных видах туризма, туристских походах и соревнованиях, снаряжении и правилах пользования им, начальной топографической подготовке туриста, организации туристского быта, основных правилах техники безопасности, правилах оказания первой помощи, приемах ориентирования на местности и работы с картой, основах тактики туризма, знаний о родном крае, а также умения применять полученные знания на практике;
- Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Закрепление первоначальных умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму не ниже муниципального уровня;
- Прохождение зачетного похода 2 или 3 степени сложности

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля /аттестация
		всего	теор.	Практ.	
1.	Основы туристской подготовки	112	24	88	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—	Беседа, тест
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Рассказ, тест
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Фронтальный
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12	Рассказ , тест
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	опрос
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	рассказ
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14	Беседа, опрос
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на	10	2	8	Беседа, опрос
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	10	2	8	Беседа, опрос
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8	Рассказ, опрос
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12	беседа
2.	Топография и ориентирование	40	11	29	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Рассказ, опрос
2.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4	Рассказ,
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	Рассказ,
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8	Опрос,
2.5.	Ориентирование по местным предметам.	6	2	4	Практика
2.6.	Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	Участие в
3.	Краеведение	36	4	32	
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музее	14	2	12	Презентация
3.2.	Изучение района путешествия	12	—	12	Рассказ,
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	Беседа, опрос
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	20	6	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Рассказ, беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	Практическая работа, тест
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	Практическая работа, тест
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего		1	4	Практика
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		Рассказ, беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Практическая работа, тест
5.3.	Общая физическая подготовка	44	—	44	Практическая

5.4.	Специальная физическая подготовка	24	—	24	Практика
6.	Начальная судейская подготовка	44	14	30	
6.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	8	2	6	Рассказ, беседа
6.2.	Правила туристских соревнований	2	2	—	Рассказ
6.3.	Работа службы дистанции соревнований	8	2	6	Опрос, тест
6.4.	Работа судей на этапах	6	2	4	Практика, тест
6.5.	Работа службы секретариата и информации	6	2	4	Практика, тест
6.6.	Работа служб старта и финиша	5	1	4	Практика, тест
6.7.	Методика судейства отдельных видов	9	3	6	Практика, тест
	ИТОГО за период обучения:	324	61	263	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

Тема № 1. Основы туристской подготовки (112 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа)

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. (2 часа)

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (6 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, тест.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (10 часов)

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. (2 часа)

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (14 часов)

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. (2 часа)

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. (12 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.5. Питание в туристском походе (10 часов)

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

Практика. Составление меню и списка продуктов для дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.6. Туристские должности в группе (6 часов)

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. (2 часа)

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. (4 часа)

Формы и методы контроля. Фронтальный опрос.

1.7. Техника и тактика в туристском походе. (18 часов)

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. (4 часа)

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. (14 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практика. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу.

Практика. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

Тема №2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.2. Условные знаки

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

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.3. Компас, работа с компасом

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

2.4. Измерение расстояний

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.5. Способы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

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

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

Тема № 3. Краеведение

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. Путешествие по карте. Проведение краеведческих викторин.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, опрос.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, экскурсия.

3.3. Изучение района путешествия

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

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Формы и методы контроля. Беседа, практика.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика. Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.2. Правила туристских соревнований

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Практика. Участвовать в подборе судей на соревнования.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практика. Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.4. Работа судей на этапах

Теория. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки,

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практика. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.5. Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Практика. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Обучающиеся второго года обучения должны

знать:

- Некоторые сведения об истории туризма в России и родном крае
- Виды туризма
- Нормы закладки продуктов
- Понятие о тактике и туристском походе
- Субъективные и объективные опасности в туризме
- Виды топографических карт и основные сведения о них
- Топографические знаки
- Компас, правила пользования компасом
- Виды соревнований по спортивному ориентированию
- Туристские возможности родного края
- Историю своего населенного пункта
- Лекарственные растения
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- Должности членов туристской группы

уметь:

- Укладывать рюкзак
- Готовить личное и групповое снаряжение
- Устанавливать палатку
- Оформлять походную документацию
- Составлять план – график 2-3 дневного похода
- Составлять меню
- Использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута

- Составлять план подготовки похода, отчет о походе
- Участвовать в соревнованиях
- Проводить самостоятельно соревнования на уровне класса, школы
- Ориентироваться при помощи компаса, по природным признакам
- Строить на бумаге заданные азимуты
- Измерять расстояние на глаз
- Определять масштаб, измерять расстояние по карте.
- Определять точку своего местонахождения на местности по карте
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
- Составлять отчет о походе
- Оказывать первую доврачебную помощь
- Транспортировать пострадавшего, изготавливать различные виды носилок
- Использовать самомассаж
- Выполнять различные физические упражнения для укрепления здоровья
- Выполнять обязанности по должности в период подготовки и проведения походов

ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Образовательные:

- Закрепление и углубление знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом, а также уверенное их применение на практике для решения творческих задач: виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания первой помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
- Компенсация интересующих детей видов и направлений деятельности общего образования, углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Расширение и углубление знаний по природному краеведению;
- Знакомство с туристскими районами и достопримечательностями Российской Федерации;
- Закрепление умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;
- Освоение некоторых способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия;
- Способствовать реализации творческого потенциала воспитанника в различных видах деятельности;
- Способствовать осознанию ценности человеческой жизни, формированию умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе; Способствовать воспитанию привычки к систематическим занятиям туризмом.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей; определять способы достижения результата; Содействовать формированию умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;

- Содействовать формированию умения слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Содействовать формированию умения определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Содействовать обеспечению для ребенка комфортной эмоциональной среды — «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Содействовать получению и развитию практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля и самодисциплины;
- Содействовать развитию навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм. Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.
- Сформированность волевых качеств обучающихся.
- Готовность и способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению.
- Сформированность позитивного отношения к трудовой деятельности, отчетливо проявляющаяся на поведенческом уровне.
- Сформированность творческой активности, оригинальности, способности, желания и умения комбинировать идеи, использовать прошлый опыт.
- Осознание ценности человеческой жизни, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.
- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности.
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы.
- Сформированность привычки к систематическим занятиям туризмом.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать – режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности – действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Владение умением слушать собеседника, логически грамотно излагать, – аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Умение определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о – распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Обеспечение для ребенка комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации;
- Владение умением обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания; Освоение способов решения проблем творческого характера;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, отнесения к известным понятиям.

Предметные результаты:

- Владение основными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для занятий спортивным туризмом, их уверенное творческое применение на практике;
- Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Сформированность умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде; Владение знаниями о природном и историческом наследии Вятского края;
- Освоение некоторых способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- Получение умений и навыков, необходимых для прохождения дистанций 2-3- класса по 2–3 видам туризма;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму не ниже областного уровня;
- Выполнение нормативов 1 юношеского или III взрослого разряда по спортивному туризму;
- Прохождение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности;
- Совершенствование туристского и спортивного мастерства

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля /аттестация
		всего	в том числе		
			теория	прак	
1.	<i>Туристская подготовка</i>	82	12	70	
1.1.	Техника безопасности. Личное и групповое	10	3	7	Рассказ, тест
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	Фронтальный
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	Практическая
1.4.	Питание в туристском походе	8	1	7	Рассказ , тест
1.5.	Тактика движения и техника преодоление естественных	18	2	16	Практическая
1.6.	Туристские должности в группе. Подведение итогов туристского путешествия	8	1	7	опрос
1.7.	Особенности других видов туризма	7	2	5	Рассказ, практическая
1.8.	Туристские слеты и соревнования	15	-	15	Участие в
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	32	8	24	
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки, азимут, работа с компасом	9	2	7	Рассказ, опрос
2.2.	Измерение расстояний	6	2	4	Практическая
2.3.	Способы ориентирования в сложных условиях	9	2	7	Участие в
2.4.	Соревнования по ориентированию	8	2	6	Рассказ, практическая

3.	<i>Краеведение</i>	28	8	20	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	2	6	Презентация
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	8	2	6	Рассказ, презентация
3.3.	Изучение района путешествия	5	2	3	Беседа, опрос
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии	7	2	5	Рассказ,
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	22	5	17	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Рассказ,
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	1	5	Практическая работа, тест
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Практическая работа, тест
4.4.	Техника безопасности при проведении туристских соревнований	5	1	4	Практика
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	70	1	69	
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Рассказ, беседа,
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Наблюдение,
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37	Участие в походах и
6.	<i>Начальная судейская подготовка</i>	70	18	52	
6.1.	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	10	2	8	Рассказ, беседа,
6.2.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	10	2	8	Рассказ, беседа,
6.3.	Организация и судейство вида «Туристская техника»	10	2	8	Рассказ, беседа,
6.4.	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	12	4	8	Рассказ, беседа,
6.5.	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	10	2	8	Рассказ, беседа,
6.6.	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	6	2	4	Рассказ, беседа,
6.7.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	2	2	-	Рассказ, беседа,
6.8.	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»	10	2	8	Рассказ, беседа,
7	<i>Факультативные занятия</i>				
7.1.	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	20	По усмотрению руководителя		Практика
	ИТОГО:	324	52	272	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(3 год обучения)

Тема №1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Техника безопасности. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары. Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.4. Питание в туристском походе

Теория. Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практика. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.5. 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 и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа 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. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.6. Туристические должности в группе. Подведение итогов похода

Теория. Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Теория. Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.8. Туристские слёты и соревнования

Практика. Отработка туристских навыков в походе по избранному виду туризма.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема №2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

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.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

2.2. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

2.3. Способы ориентирования 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.

2.4. Соревнования по ориентированию

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема №3. Краеведение

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. Выбор темы и проведение краеведческого мини-исследования. Оформление работы. «Путешествия» по карте.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

3.3. Изучение района путешествия

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

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

Теория. Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа

среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практика. Освоение приемов массажа

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практика. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

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

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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 о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

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 гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, практика.

5.3. Специальная физическая подготовка

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

Ориентирование Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, практика.

Тема № 6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Теория. Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практика. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, практика.

6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Теория. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практика. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Теория. Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практика. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.4. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Теория. Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практика. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Теория. Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практика. Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.7. Организация и судейство вида «Туристский поход»

Теория. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.8. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ

знать:

- Правила работы с бензином и газовым примусом
- Права и обязанности суде. Порядок работы судей на этапах
- Виды топографических карт и основные сведения о них
- Туристские возможности родного края
- Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- Педагогические основы обучения

уметь:

- Изготавливать необходимое туристское снаряжение
- Организовать ночлег группы в различных условиях
- Готовить пищу на костре и примусе
- Разрабатывать маршрут похода
- Переправляться через реку
- Наводить переправу
- Готовить полосу препятствий
- Планировать маршрут похода по топографической карте
- Проходить маршрут с использованием крупномасштабных карт
- Участвовать в соревнованиях по ориентированию
- Работать со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю
- Использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута, при организации переправ
- Вязать узлы
- Вести дневник метеонаблюдений
- Оказывать первую доврачебную помощь
- Транспортировать пострадавшего, изготавливать различные виды носилок
- Выполнять различные физические упражнения для укрепления здоровья
- Проводить занятия по некоторым темам кружка для новичков

ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**Образовательные:**

- Закрепление и углубление знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом, а также уверенное их применение на практике для решения творческих задач: виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания первой помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
- Компенсация интересующих детей видов и направлений деятельности общего образования, углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории;
- Расширение и углубление знаний по природному краеведению;
- Знакомство с туристскими районами и достопримечательностями Российской Федерации;
- Закрепление умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;
- Освоение некоторых способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия;
- Способствовать реализации творческого потенциала воспитанника в различных видах деятельности;

- Способствовать осознанию ценности человеческой жизни, формированию умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе; Способствовать воспитанию привычки к систематическим занятиям туризмом.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей; определять способы достижения результата; Содействовать формированию умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Содействовать формированию умения слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Содействовать формированию умения определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Содействовать обеспечению для ребенка комфортной эмоциональной среды — «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Содействовать получению и развитию практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля и самодисциплины;
- Содействовать развитию навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм. Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.
- Сформированность волевых качеств обучающихся.
- Готовность и способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению.
- Сформированность позитивного отношения к трудовой деятельности, отчетливо проявляющаяся на поведенческом уровне.
- Сформированность творческой активности, оригинальности, способности, желания и умения комбинировать идеи, использовать прошлый опыт.
- Осознание ценности человеческой жизни, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.
- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности.
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы.
- Сформированность привычки к систематическим занятиям туризмом.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать— режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности— действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Владение умением слушать собеседника, логически грамотно излагать,— аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию,

обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- Обеспечению для ребенка комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации;
- Владение умением обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания; Освоение способов решения проблем творческого характера;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, отнесения к известным понятиям.

Предметные результаты:

- Владение основными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для занятий спортивным туризмом, их уверенное творческое применение на практике;
- Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, – краеведению, истории;
- Сформированность умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде; Владение знаниями о природном и историческом наследии Вятского края;
- Освоение некоторых способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- Получение умений и навыков, необходимых для прохождения дистанций 2-3– класса по 2–3 видам туризма;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму не ниже областного уровня;
- Выполнение нормативов 1 юношеского или III взрослого разряда по спортивному туризму;
- Прохождение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ формы	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	в том числе		
			теор.	практ.	
1.	Туристская подготовка (в выбранном виде тематике)	76	4	72	
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	—	Рассказ
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление тур снаряжения	13	1	12	Рассказ, показ
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной	13	1	12	Беседа, опрос
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	—	16	Беседа,
1.5.	Питание в туристском походе	8		8	Беседа,
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	—	16	Беседа,
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	—	8	Беседа,
2.	Топография и ориентирование	26	2	24	
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	2	16	Показ, опрос
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	—	8	Практика
3.	Краеведение	22	2	20	

3.1.	Изучение района путешествия	14	2	12	Рассказ, беседа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	Рассказ,
4.	Обеспечение безопасности	20	4	16	
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8	Опрос, рассказ
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	Тест, беседа
5.	Общая и специальная физическая подготовка	68		68	
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	—	2	Рассказ,
5.2.	Общая физическая подготовка	17	—	17	Рассказ,
5.3.	Специальная физическая подготовка	48		48	Рассказ,
6.	Судейская подготовка	74	23	51	
6.1.	Правила туристских соревнований	2	2	—	Рассказ,
6.2.	Организация и проведение тур. слетов и	2	2	—	Рассказ,
6.3.	Положение о слете, туристских	2	1	1	Рассказ,
6.4.	Права и обязанности судей, состав судейской	2	2		Рассказ,
6.5.	Охрана природы при проведении слетов,	5	1	4	Рассказ,
6.6.	Медицинское обеспечение	1	1	—	Рассказ,
6.7.	Обеспечение безопасности туристских	4	2	2	Рассказ,
6.8.	Организация старта и финиша	10	2	8	Рассказ,
6.9.	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	10	2	8	Рассказ, беседа,
6.10.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8	Рассказ,
6.11.	Организация судейства этапов	8	2	6	Рассказ,
6.12.	Организация и проведение конкурсов	8	2	6	Рассказ,
6.13.	Методика судейства соревнований по виду	10	2	8	Беседа,
7	Факультативные занятия:	38			
7.1.	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	38	По усмотрению педагога		
	ИТОГО за период обучения:	324	35	289	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(4 год обучения)

Тема № 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория. Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и 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».

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, беседа.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Теория. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

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

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

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

Практика. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья», «звезда», «шалаш», «колодец». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Практика. Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Подготовка заявочной и маршрутной документации. Прохождение врачебного контроля.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.5. Питание в туристском походе.

Практика. Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.6 Техника преодоления естественных препятствий.

Практика. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория.Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

2.2. Соревнования по ориентированию

Теория.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Ориентирование в заданном направлении, дистанция спринт, дистанция классика, маркировка.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Теория.Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.

Практика. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии

Практика. Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Теория. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Практика. Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

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 гимнастическом бревне, скамейке. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Лыжная подготовка. Туристская техника. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема № 6. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований

Теория.Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Теория.Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях

Теория.Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Практика. Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.4. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий.

Теория.Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований.

Теория.Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта и финиша.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.6. Медицинское обеспечение

Теория.Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Теория.Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самостоятельного снаряжения, применяемого участниками. Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практика. Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

Теория.Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований.

Практика. Работа в составе бригад старта и финиша.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Теория. Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата. Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Практика. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.10. Подготовка дистанций соревнований

Теория. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций.

Практика. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.11. Организация судейства этапов

Теория. Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей.

Практика. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.12. Организация и проведение конкурсов

Теория. Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Практика. Участие в организации и проведении различных конкурсов.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма.

Теория. Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская страховка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований. Инструктаж по ТБ

Практика. Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

Тема №7. Факультативные занятия

Практика. Фотодело, самодеятельная песня. Изготовление снаряжения, ОБЖ и др.

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, практика.

К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ

знать:

- Нормативные документы по туризму
- Основные причины экстремальных ситуаций во время походов и путешествий

уметь:

- Изготавливать необходимое туристское снаряжение
- Организовать туристский быт в экстремальных ситуациях
- Разрабатывать маршрут похода
- Составлять отчет о походе
- Организовать и судить соревнования вида «КТМ», «ПСР»
- Обеспечивать безопасность при проведении соревнований
- Производить топографическую съемку, корректировать карты

- Участвовать в соревнованиях по ориентированию
- Изучать район путешествия, составлять маршрут путешествия, устанавливать связи с местными организациями
- Действовать в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности
- Оказывать первую доврачебную помощь
- Транспортировать пострадавшего, изготавливать различные виды носилок
- Проводить занятия по некоторым темам кружка для новичков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Продолжительность каникул	Дата начала и окончания периодов
1 год	36	9	92 дня	1.09. – 31.05
2 год	36	9	92 дня	1.09. – 31.05
3 год	36	9	92 дня	1.09. – 31.05
4 год	36	9	92 дня	1.09. – 31.05

Календарный учебный график* 1годобучения

№	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	06.11.	10.30-11.10 11.20-11.50	Вводное занятие	3 часа	Организация рабочего места. Правила поведения с инструментом. Техника безопасности.	СЮТ	Теория, опрос, анкетирование
2	13.11	10.30-11.10 11.20-11.50	Комплексное занятие	3 часа.	История туризма в России.	СЮТ	Рассказ, показ, практика

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимо наличие учебного класса для проведения теоретических занятий и спортивного зала для проведения занятий по общей физической подготовке. Для проведения теоретических и практических занятий по ориентированию и топографии необходим картографический и дидактический материал.

Для проведения практических занятий, походов и соревнований необходимо наличие материально-технической базы и необходимого снаряжения для проведения мероприятия; необходимо иметь возможность участия в организации и проведении туристских соревнований и слётов для получения конечного результата. Для реализации программы необходим комплект туристского снаряжения на– группу в 12 – 15 человек, куда входят.

1) Информационное обеспечение: дидактические материалы для занятий по закреплению, повторению, обобщению и систематизации знаний по различным темам программы:

- Презентация «Личное и групповое снаряжение в походе»
- Презентации по теме «Туристский быт» («Организация бивака», «Типы костров», «Костер в лесу», «Разведение костра»)
- Презентации по теме «Охрана природы и туризм»
- Презентации по теме «Туристские возможности родного края»
- Презентации по темам «Карта и план местности», «Простейшие измерения на местности», «Определение сторон горизонта по местным признакам», «Условные знаки топографических карт»
- Видеофильмы «Оказание первой помощи»
- Презентации по теме «Медицинская подготовка»
- Видеофильмы и фотоматериалы «Тактика и техника преодоления естественных препятствий»

- 2) Топографические карты Омутнинского района разных масштабов, карты учебно-тренировочных полигонов («Большие Увалы», ФОК, план-карты для занятий на местности МКОУ СОШ №2, №7 г. Омутнинска, КОГПОБУ «ОКПЭиП»)
 - 3) Выставочные стенды с коллекциями минералов, горных пород и окаменелостей Кировской области; стенд «Мхи и растения Кировской области»
 - 4) наглядные пособия: административная карта области (М 1 : 700 000); топографические карты области и Омутнинского района (М 1 : 100 000);
 - 5) стенд «Туристские узлы»;
 - 6) специальные компьютерные программы:
- ✓ Древо 4, демо-версия (программа для составления родословного древа семьи);
 - ✓ WinOrient, демо-версия (программа для подсчёта соревнований по спортивному ориентированию);
 - ✓ компьютерная игра - тренажер по спортивному ориентированию на местности;

Техническое обеспечение

№	Наименование	Количество единиц
1	Офисная техника:	1 комплект (компьютер – 1 шт., ноутбук – 1 шт., принтер цветной – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., экран демонстрационный – 1 шт.);
2	Групповое походное снаряжение	3 комплекта (в каждом - палатка «Зима» – 1 шт., тент – 1 шт.)
3	Личное походное снаряжение	20 комплектов (в каждом - рюкзак – 1 шт., коврик – 1 шт., спальник – 1 шт.)
4	Личное лыжное снаряжение	25 комплектов (в каждом лыжи - 1 пара, палки - 1 пара, ботинки - 1 пара)
5	Личное специальное снаряжение:	15 комплектов (в каждом - страховочная система - 1 пара, репшнур – 1 шт., 4 карабина, жумар – 1 шт., спусковое устройство «Восьмёрка» – 1 шт., «ролик» – 1 шт.)
6	Групповое специальное снаряжение	4 комплекта (основные – по 3 шт. и вспомогательные веревки – по 3 шт.)
7	Специальное снаряжение:	1 комплект (страховочные каски – 6 шт.)
8	Клеёнка кухонная	1 комплект (2 шт.)
9	Набор посуды для приготовления пищи	2 комплекта (в каждом ножи – 2 шт., тёрка – 1 шт., половник – 3 шт., консервный нож – 1 шт., варочные котлы – 3 шт.)
10	Компас жидкостный	3 комплекта (по 15 шт.)
11	Секундомер	2 комплекта (по 1 шт.)
12	Планшеты для зимнего ориентирования	3 комплекта (по 15 шт.)
13	Призмы для ориентирования	1 комплект (по 20 шт.)
14	Компостеры со стойками для ориентирования	1 комплект (по 20 шт.)
15	Набор аптечки медицинской в упаковке	2 комплекта (по 1 шт.)
16	Ремонтный набор в упаковке	2 комплекта (по 1 шт.)

Кадровое обеспечение: К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к безопасности образовательной среды: Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. КОНТРОЛЬ:

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.)
- обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)
- итоговый — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию)

Формы организации обучения – это внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в определенном порядке и режиме.

При работе в туристском объединении используются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

Класно-урочная форма;

- Практические занятия в помещении и на местности;
- Самостоятельная работа учащихся;
- Тренировочные занятия;– Экскурсии;
- Походы выходного дня;– Учебно-тренировочные соревнования;
- Учебно-тренировочные походы;
- Спортивные походы;
- Массовые мероприятия

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с использованием наглядных примеров, дискуссия, посещение музеев, выставок, туристская игра, викторина и др.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ.

1. Характеристика детского объединения.

Деятельность кружка «Туристское мастерство» имеет туристско-краеведческую направленность. Возрастная категория – от 11 до 17 лет. Формы работы – индивидуальные и групповые. Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Жизнь в походе прививает ребятам навыки самообслуживания, приучает к системному труду, воспитывает инициативу и выдержку, обучает экологически правильному поведению в природе.

Участие в соревнованиях по различным видам туризма позволяет детям повысить навыки туристско – спортивного мастерства, обучиться азам ориентирования на местности и попробовать свои силы в прохождении туристической полосы препятствий.

Сочетание краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства. Основные направления в деятельности обучение основам туризма, изучение истории малой Родины, родного края, бережного отношения к природе.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обучение основам туризма, изучение истории малой Родины, родного края, бережного отношения к природе. а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- привлечь обучающихся к занятию туризмом;
- повышать навыки туристско – спортивного мастерства;

- развивать физически, укрепить здоровье, привить навыки личной гигиены, нормы самообслуживания и общественно-полезного труда;
- обучать экологически правильному поведению в природе;
- формировать чувство коллективизма;
- организовать познавательный досуг;
- воспитывать любовь к своей малой Родине.

Результат воспитания – в ходе реализации программы обучающиеся будут работать над:

- повышением заинтересованности к физической культуре и туризму;
- сплочением детского коллектива;
- повышением коммуникативных навыков детей;
- развитием инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности;
- привитием навыков экологического поведения и природоохранительной деятельности;
- интересом к истории малой Родины.

3. Работа с коллективом обучающихся

Формирование знаний и навыков туризма, физическое развитие детей, формирование здорового образа жизни, формирование чувства коллективизма, создание условий общения при использовании игр на свежем воздухе, спортивных и туристических соревнований и праздников, экскурсий.

Развитие навыков самореализации, мышления, памяти, внимания; формирование положительных эмоций; создание необходимых условий для самоутверждения личности в коллективе при проведении конкурсов рисунков, экологических десантов, викторины, бесед.

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации). Воспитание ребенка подразумевает под собой совместный процесс: семья, школа, внеурочные мероприятия. В связи с этим родители приглашаются на конференции, экскурсии, отчетные мероприятия, также они включены в деятельность объединения. Также запланированы совместные праздники, клубы выходного дня и родительские собрания.

План воспитательной работы

№	Месяц	Тема	Цель	Примечание
1	Сентябрь	«День новой встречи» Конкурс рисунков «Моё туристическое лето»	Объединить детей, и раскрыть их творческие способности.	Занятие в игровой форме.
		Родительское собрание "Взаимодействие дополнительного образования и семьи"	Определение единых требований семьи и дополнительного образования к воспитаннику, активизация родителей к инициативе и творчеству в вопросе воспитания детей.	Форма проведения- беседа с использованием мультимедийных материалов, анкетирование
2.	октябрь	«Тропа испытаний»	Выявить потенциал детей в интеллектуальной, спортивной и туристической сферах.	Игра по станциям
3.	ноябрь	«О чем расскажет фотография»	Углубление и расширение краеведческих знаний у детей.	Беседа, дискуссия
		«День народного единства»	Формирование исторической памяти, чувства сопричастности к	Форма проведения-

			традиционным российским ценностям, воспитание патриотизма, осознание себя частью единой многонациональной страны.	беседа с использованием интерактивных заданий.
4	декабрь	Туристская игра «Испытай себя»	Формировать навыки командного духа, сплоченности и дружбы коллектива.	Игра
		«Как встречают Новый год в разных странах»	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в разных странах	Занятие беседа
5.	январь	«Прорыв блокады Ленинграда»	Формирование гуманистических ценностей, любви к своей стране, уважения к героическим страницам ее истории и памяти о подвигах наших предков.	Форма проведения- беседа с использованием интерактивных заданий, анализ текстовой и визуальной информации.
		Квест-игра «Чудеса накануне Рождества!»	В игровой форме познакомить детей с историей и традициями праздника Рождества	Занятие в игровой форме
6.	февраль	«Один день из жизни армии»	Поздравить мальчиков с праздником, познакомить с тяготами воинской службы, развить творческие способности; привить эстетический вкус, воспитать хорошие манеры, чувство солидарности, уважение к девочкам	Конкурсная программа
7.	март	«Весна спешит к нам в гости!»	Прививать детям чувство любви, уважения к женщине, воспитывать заботливое отношение к своим мамам, бабушкам, сестрам, одноклассникам.	Игровое занятие
8.	апрель	Гагаринский урок «Космос – это мы»	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на примерах подвигов Советских и Российских лётчиков-космонавтов;	Занятие беседа
9.	май	Экологический десант «Чистый родник»	Организация общественно-полезного труда через проведение трудового десанта.	Мини-поход
		«9 Мая – День Победы!»	Расширение представлений детей о Великой Отечественной войне, её героях и Дне Победы.	Занятие беседа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

- 1.Ворончихин, Е.И. По Вятскому краю. Путеводитель по примечательным объектам природы. Часть I, II / Е.И. Ворончихин. – Киров. ГИПП «Вятка», 1996.
- 2.География Кировской области. Атлас-книга/под ред. Е.А. Колеватых, А.М. Прокашева, Г.А. Русских. – Киров: Кир.обл.тип., 2015.
- 3.Головизина, Н.Л. Как написать исследовательское сочинение /Н.Л. Головизина. – Киров, 2002.

4. Земля вятская: Фотоальбом/ Сост. В.А. Ситников, СП. Шаклеин. – Киров, 1996 г.
5. Историко-этнографический атлас Кировской области. – М.: Издательство ДИК, 1998.
6. Коваленко, В.В. Даты из Вятской истории (11-17 вв.) / В.В. Коваленко. – Киров, 1997 г.
7. Коваленко, В.В. История земли вятской / В.В. Коваленко. – Киров, 2003.
8. География Кировской области. /Сост. Д.Д. Лавров, – Киров, 1990.
9. Ласуков, Р.Ю. Звери и их следы. Карманный определитель / Р.Ю. Ласуков. – М.: Лесная страна, изд. 2-е, 2009.
10. Ласуков, Р.Ю. Птицы. Карманный определитель / Р.Ю. Ласуков. М.: Лесная страна, изд. 2-е, 2009.
11. Очерки истории Кировской области. – Киров, 1972 г.
12. Омутнинский металлургический завод. Краеведческие очерки. Часть 1,2,3. – Киров, изд. 2012,2014,2018 гг.
13. Персин, А.И. Словарь юного краеведа / А.И. Персин. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Политико-административная карта Кировской области. – М.: ГУТК, 1987 г.
15. Работа со школьниками в краеведческом музее: Сценарии занятий: Учеб.-метод. пособие/ Под ред. Н.М. Ланковой. – М.: ВЛАДОС, 2001.
16. Сметанина, Н.Д. История вятского искусства XVII – XX веков в рассказах и лекциях для учащихся: учебное пособие / Н.Д. Сметанина. – Киров: Изд-во «О-Краткое», 2008.
17. Экология родного края. / Под редакцией Т.Я. Ашихминой. – Киров, 1996.
18. Энциклопедия земли Вятской (ЭЗВ) т.1, «Города»– г. Киров, 1994 г.
19. ЭЗВ т.2, «Литература»– г. Киров, 1995 г.;
20. ЭЗВ т.3, «Ратные подвиги»– г. Киров, 1995 г.;
21. ЭЗВ т.4, «История», – г. Киров, 1995 г.;
22. ЭЗВ т.6, «Знатные люди»– г. Киров, 1996 г.
23. ЭЗВ т.7, «Природа» – г. Киров 1996 г.
24. ЭЗВ т.1. книга 2, «Сёла. Деревни» – г. Киров. 2002 г.
25. Степанова, П.В. Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Пособие для учителей ОУ/ П.В. Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова. – М.: «Просвещение», 2011.
26. Энциклопедия Омутнинского района. – Киров, 2009.
27. Константинов, А.С. Туристские соревнования учащихся / А.С. Константинов. – М.: 1995.
28. Константинов, Ю.Б. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.Б. Константинов. – 2-е изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г.
29. Коструб, А.Л. Медицинский справочник туриста / А.Л. Коструб. – М.: 1987.
30. География Кировской области. Атлас-книга/ под ред. и предисл. Е.А.Колевых, А.М.Прокашева, Г.А.Русских. – Киров: Кир. Обл. тип., 2015. – 80 с.ил.
32. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные / И.Н. Крайнева. – СПб., 1997.
- Формозов, А.Н. Спутник следопыта / Предисловие, подготовка текста и дополнительные примечания /А.Н. Формозов Изд. 7-е, доп. – М.: Ком Книга, 2006.
33. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А.Дрогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.: ил. – («Воспитание и доп. образование детей»).
34. Поплевко, А.В. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: Учебно-методическое пособие / А.В. Поплевко, С.И.Луговой. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238с.

Литература для детей

1. Брошюра по теории туризма. /Сост. Козлова Е.А. – изд. МКУДО СЮТ., 2012, 2016 г.
2. Сборник работ XII районной краеведческой конференции. /Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2012.
3. Сборник работ XIX районной краеведческой конференции. /Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2013.
4. Сборник работ XX районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2014.
5. Сборник работ XXI районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2015.
6. Сборник работ XXII районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2016.
7. Энциклопедия Омутнинского района. – Киров, 2009.

Литература для родителей

1. Бердинских, В. А. Вятские историки / В. А. Бердинских. – Киров, 1991. – 192 с. : ил.
2. Богуславская, И. Я. Дымковская игрушка / И. Я. Богуславская. – Л., 1988. – 334 с. : ил.

3. Васенёв, Н. Ф. На берегах Вятки: Записки журналиста / Н. Ф. Васенёв. – Киров, 1971. – 224 с. : ил.
4. Город Киров. 1374 – 1974: Хроника событий / Сост. Е. И. Кирюхина, С. П. Кокурина, А. В. Эмаусский. – Киров, 1974. – 44 с.
5. Захаров, Д. М. Серебряная Вятка: Рассказы о названиях / Д. М. Захаров. – Киров, 1990. – 207 с.
6. История Кировской области: учеб. пособие. – Киров, 1975. – 184 с. : ил.
7. Пересторонина, В. Д. Вятские кружева / В. Д. Пересторонина. – Горький, 1982. – 127 с.
8. Семь холмов над рекой: Фотоповесть о городе Кирове / Сост. А. А. Лиханов. – М.: 1976. – 184 с. : ил.
9. Тинский, А. Г. Вятская мозаика / А. Г. Тинский. – Киров, 1994. – 192 с. : ил.
10. Бердинских, В. А. Россия и русские: Крестьянская цивилизация в воспоминаниях очевидцев / В. А. Бердинских. – Киров, 1994. – 287 с.
11. Звезды Славы: (О кировчанах – полных кавалерах ордена Славы). – Киров, 1970. – 88 с.
12. Книга памяти: В 17-ти т. / Администрация Кировской области. – Киров, 1993-1995.
13. Козлов, П. Е. Сотворение Победы / П. Е. Козлов. – Киров, 1995. – 570 с. : (Книга памяти. Т. 16).

Приложение 1

Диагностические материалы к программе 1-го года обучения

Итоговый тест

1. Тема «Историческое краеведение».

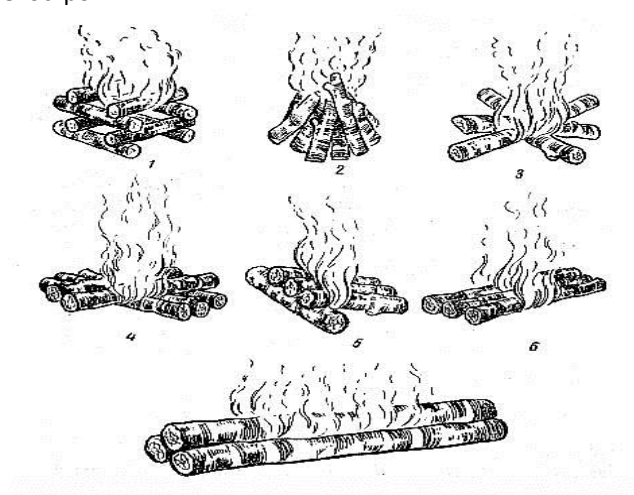
Творческое задание: подготовить сообщение о каком-либо объекте Омутнинского района (Кировской области) (пожеланию).

2. Тема «Основы начальной туристской подготовки. Виды костров, их назначение»

Проверочная работа (пример задания)

ФИ _____

1. Напиши название костров:



2. Напиши 3 вида костров: _____

3. Сколько всего степеней термического ожога существует? _____

4. Напиши твои действия при оказании ПМП пострадавшему от ожога:

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____

5. Напиши названия узлов, которые ты знаешь:

6. Нарисуй схематично летнее убежище. Укажи костер, навес, лежак.

3. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Ориентирование на местности».

Практическая работа: ориентирование по компасу, определение азимута.

4. Тема «Основы начальной туристской подготовки. Топография».

Творческое задание: нарисовать план-схему своего дачного участка и прилегающей территории.

Топографический диктант (пример задания)

Класс Вариант №1.

Вопросы:

1. Каким цветом на карте обозначается любая вода (реки, озера)

2. Как ты понимаешь, что такое масштаб (своими словами):

3. Каким знаком обозначается на карте железная дорога (нарисуй)?

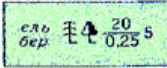
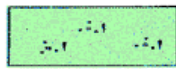
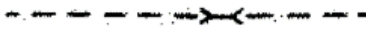
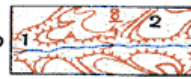
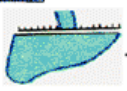
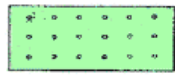
4. Каким знаком обозначается на карте луг (нарисуй)?

5. Каким знаком обозначается на карте яма (нарисуй)?

6. Восстанови текст (картинки подпиши словами):

Викторина на закрепление изученного материала по темам: Костры, ПМП при ожогах, Узлы, Убежище, Ориентирование, Компас, Азимут

Преподаватель делит группу на три равные команды. Ребята придумывают названия команд,

От  путь к нашему лагерю проходил через  , который постепенно превратился в  . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по  , мимо  , по  2, мимо  2. Через 15 минут мы вышли к  , которую перешли по  . От нее мы подошли к  , который окружал наш лагерь.

выбирают командиров. Командам задаются вопросы из списка. Время обсуждения ограничено.

Если команда отвечает верно, она получает балл. По окончании викторины баллы подсчитываются, команда-победитель вручается грамота.

Вопросы задания:

1. Назовите 3 жаровых костра (колодец, нодья, таежный и др.)
2. Укажи костра, можешь спать всю ночь и не замерзнуть? (нодья)
3. Что может служить растопкой, если вы в лесу (хворост, береста)
4. Назовите 3 вида ожогов (термические, биохимические, химические)
5. Какие ожоги относятся к термическим? (гор. вода, металл)
6. Сколько существует степеней тяжести термических ожогов? (четыре)
7. Для чего вяжут узлы. Их назначение (связывание предметов, связывание двух нитей, альпинизм, страховка)
8. Назовите пару узлов, которые служат для связывания двух веревок (встречный, прямой, шкотовый)
9. Без чего некоторые узлы, например, узел булинь, не будут работать и могут нанести вред (без узла-контрольки)
10. Зависит ли построение убежища от направления ветра? (да, надо строить с подветренной стороны)
11. Где располагается костер в летнем убежище? (вне убежища, в широкой его части)
12. Что необходимо человеку, чтобы отправиться в косну (настил на землю)
13. Что такое спортивное ориентирование?
14. Что такое ориентирование на местности?
15. Чем различаются ориентирование на местности от соревновательного ориентирования?
16. Для чего нужен компас?
17. С какой стороны (справа, слева, сверху, снизу) находится восток от севера? (справа)
18. Как по-английски называется и обозначается север на компасе (nord)
19. Что за шкала цифр представлена на окружности компаса?
20. Какие действия необходимы, чтобы определить север по компасу?
21. Что называется азимутом? Как его определить?
22. Назовите всю последовательность действий при разведении костра.
23. Как нужно быть одетым, если мы находимся около костра?
24. Расскажите о технике безопасности. Какие правила надо выполнять при разведении и поддержании костра.
25. Какое самое первое ваше действие при термическом ожоге (оголеть место ожога)
26. Что нужно сразу сделать, чтобы ожог был как можно меньше по степени (холодная вода)
27. Если на месте ожога пузыри, какая это степень термического ожога (вторая)
28. Завяжите командой узел восьмерки узла чьюши.
29. Завяжите командой узел булинь встречный.
30. Завяжите командой узел пожарный
31. Возьмите компас и определите азимут до...
32. Возьмите компас и определите азимут до...
33. Возьмите компас и определите азимут до...

Приложение 2

Диагностические материалы к программе 2-го года обучения Итоговый тест

1. Тема «Историческое краеведение»

Назвать изображенный объект и найти его на карте города:

- Арт. Объекты города, Маяк, Памятники г. Омутнинска.
- Здание ЦРБ, Кванториум, Библиотеки..
- Образовательные организации города, Церкви, Аллея Металлургов.

2. Тема «Общая и специальная физическая подготовка: спортивное ориентирование»

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
Б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса
В) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса

2. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
Б) Привязка КП
В) Хорошо заметный ориентир

3. Назовите виды средств метки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
Б) Компостер, игла, карандаш
В) Чип, игла, карта

4. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно ориентира
Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

5. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
В) Невыходить на старт

Ключ

1. В 2. А 3. А 4. Б 5. А

2. Тема «Основы начальной туристской подготовки»

1. Распределите условия, в которых ставится палатка, на благоприятные и неблагоприятные: в луже; у лужи; под тентом; под сушиной, висящей на других деревьях; у муравейника; на ровном месте; в тесно стоящих кустах; в малиннике; в болоте; под одинокостоящим посреди поля деревом; в 1 метре от костра; на краю обрыва; на склоне холма; так чтобы можно было натянуть растяжки.

Благоприятные Условия для постановки палатки	Неблагоприятные Условия для постановки палатки

2. Вам представилась возможность стать заведомо по питанию. Перед вами следующие продукты: манная крупа, гречка, рис, макароны, сахар, соль, тушенка, чай, картошка, рыбные консервы, сливочное масло, сгущенка, сыр, колбаса, хлеб, печенье, банка варенья. Распределите их по способу упаковки:

Упаковка	Продукты	Почему?
Пластмассовые бутылки		
Пластмассовые банки		
Завернутое в бумагу и убранные в полиэтиленовый пакет		
Дополнительной упаковки не требует		
Плотный полиэтиленовый пакет		
Если нельзя перелить – обернуть пенкой, тряпками чтобы не разбилось		
Завернутое в фольгу, убранные в полиэтиленовый пакет и спрятанные от солнца и тепла		

3. Составить меню на 2 дня:

	Суббота	Воскресенье
За вт	1 блюдо	

	3 блюдо	
Обед	1 блюдо	
	2 блюдо	
	3 блюдо	
Ужин	1 блюдо	
	3 блюдо	

Приложение 3

Ведомость результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год обучения

№	ФИО	Выездные занятия	Тест «Туристская техника»	Участие в соревнованиях	Итоговая ценка
1.					
2.					
3.					

Зачетные требования:

1. Посещение выездных занятий (количество)
2. Выполнение теста (в процентном соотношении)
3. Участие в соревнованиях (количество и уровень)

Критерии оценки:

Высокий уровень

Посещение не менее 6 выездных занятий. Выполнение итогового теста более чем на 80%. Участие не менее чем в 1 старте городского уровня и 3 стартах районного уровня.

Средний уровень

Посещение не менее 3 выездных занятий. Выполнение итогового теста на 60-80%. Участие не менее чем в 2 стартах районного уровня.

Низкий уровень

Посещение не менее 2 выездных занятий. Выполнение итогового теста не менее чем на 60%. Участие не менее чем в 2 стартах районного уровня.

Приложение 4

Тесты по медицине

I вариант.

1. Какую повязку накладывают при повреждении пальца?

- а) Крестообразную
- б) Спиральную+
- в) Працевидную

2. Каковы основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

- а) Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов) Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха) Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
- б) Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.
- в) Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов) Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.+

3. Как правильно надеть рубашку, когда у пострадавшего ранена рука?

- а) Одежду одевают на обе руки одновременно.
- б) Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.+
- в) Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

4. Какие из лекарственных препаратов ниже относятся к обезболивающим:

- а) Димедрол, валериана.
- б) Панадол, анальгин.+
- в) Пенициллин, фталазол

5. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится.....

- а) Слева от грудины
- б) Справа от грудины
- в) На нижнюю часть грудины+

6. Как оказать первую медицинскую 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.

7. Для чего нужен йод в аптечке автомобиля?

- а) Для обработки кожи вокруг раны.+
- б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
- в) Для обработки ожогов, вызванных щелочью.

8. Какой должна быть транспортная шина?

- а) С возможностью фиксации только места перелома
- б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.+
- в) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

9. Какой материал можно использовать в качестве шины?

- а) Кусок доски+
- б) Бинт, вата.
- в) Ткань, мягкий картон.

10. Какое положение подходит для эвакуации пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

- а) В положении «лежа»
- б) В положении «сидя»
- в) Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».+

11. Как следует оказывать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

- а) Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку+
- в) Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как происходит капиллярное кровотечение?

- а) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.+

13. На какой максимальный срок можно наложить кровоостанавливающий жгут?

- а) Не более получаса
- б) Не более 2 часов+
- в) Не более часа

14. Какую повязку накладывают при повреждении лба?

- а) Спиральная
- б) Шапочка или пращевидная+
- в) Бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем

15. Как оказать первую медицинскую помощь при открытом переломе:

- а) Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.+
- б) Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.

в) Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

16. Что нужно сделать, чтобы освободить дыхательные пути пострадавшего?

- а) Поднять выше голову.
- б) Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.+
- в) Открыть рот пострадавшему.

17. Основные правила по наложению 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.

18. Для чего используется перманганат калия (марганцовка), который находится в медицинской аптечке в автомобиле?

- а) Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла
- б) Наружно в водных растворах для промывания ран
- в) В водных растворах для промывания желудка
- г. Для всех указанных в п. п. 1. и 2 целей+
- д. Для всех указанных в п. п. 1-3 целей

19. Какие признаки говорят о наличии внутреннего кровотечения?

- а) Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.+
- б) Пульс, высокая температура, судороги.
- в) Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

20. Первая помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

- а) Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
- в) Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку+

II вариант.

1. Как можно определить закрытый перелом 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

2. В каком положении должен находиться пострадавший при транспортировке с переломом позвоночника:

- а) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)+
- б) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.
- в) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

3. Что делать при потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения:

- а) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- б) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.
- в) Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.+

4. В каких случаях нужно применить энтеродез или уголь активированный, который находится в аптечке?

- а) При болях в животе
- б) При высокой температуре
- в) При отравлении+

5. Что делать при ожоге кипятком?

- а) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
- б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства+
- в) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

6. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Каковы ваши действия?

- а) Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»
- б) Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.+

в) Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».

7. Как происходит транспортировка пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

- а) Лежа на животе
- б) Лежа на спине
- в) Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.+

8. Как определить артериальное кровотечение?

- а) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.+
- б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

9. Каковы признаки отравления угарным газом?

- а) Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов+
- б) Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов
- в) Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

10. Что нужно сделать для оказания первой помощи при переломе костей таза?

- а) Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
- б) Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала.+
- в) Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

11. Выберите, что нужно делать при открытом переломе со смещением костей:

- а) Поправить смещение и наложить шину
- б) Поправить смещение и перевязать
- в) Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- г. Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину.+

12. Отметьте, что можно использовать в качестве шины:

- а) лыжную палку, доску, полотенце;
- б) обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу;+
- в) лыжную палку, доску, полотенце, гибкий кабель, обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу.

13. Алгоритм действий при ожоге:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;+
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

14. Выберите, в какое место накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- а) Непосредственно на рану.
- б) Ниже раны на 4-6 см.
- в) Выше раны на 4-6 см.+

15. Как происходит оказание первой помощи при переломах конечностей, если нет подручных средств для их изготовления?

- а) Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
- б) Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
- в) Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.+

16. В случае ожога третьей степени нужно вызвать «скорую помощь» и:

- а) Полейте пузыри водой;
- б) Дайте пострадавшему большое количество жидкости;+
- в) Обработайте кожу жиром или зеленкой;

17. Отметьте признаки теплового удара:

- а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное

потоотделение;+

б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота;

в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение.

18. Последовательность оказания первой медицинской помощи в случае сотрясения головного мозга:

а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод;+

б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение;

в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.

19. Отметьте порядок проведения мероприятий первой помощи при ранении:

а) Остановка кровотечения, наложение повязки

б) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

в) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки+

20. Выберите, каким образом нужно проводить осмотр ребенка при его травмировании:

а) конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова

б) голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности+

в) грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

Приложение 5

Тест для младших школьников

1. Туризм – это...

А) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.

Б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).

В) наука о вязании узлов.

2. Всемирный день туризма отмечают...

А) 27 сентября

Б) 20 сентября

В) 25 сентября

3. Выберите старинные предметы быта

А) компьютер, мобильный телефон.

Б) телевизор, радио

В) керосиновый фонарь, литовка

6. Что обозначает знак – F , в международной кодовой таблице воздушных сигналов «земля-воздух»?

А) нужны медикаменты

Б) не способны двигаться

В) нужны пища и вода

7. Как называется узел, изображённый на картинке.



А) «прямой»

Б) «морской»

В) «восьмёрка»

8. Выберите прибор, который определяет стороны света

А) часы

Б) компас

В) радиостанция

9. На какой стороне дерева больше мхов и лишайников?

А) на северной

Б) на южной

В) на западной

11. Заболел живот у Ромы,

Не дойти ему до дома.

В ситуации такой

Нужно знак найти. Какой?

А) место остановки автобуса

Б) место остановки трамвая

В) пункт первой медицинской помощи

12. Выбери продукты, которые полезны для нашего организма

А) чипсы, гамбургер

Б) газированная вода, мармелад с красителями

16. Поход – это...

А) организованное, запланированное путешествие

Б) проезд на автобусе

В) плавание на лодке

17. Костёр – это...

А) пожар

Б) горящая куча дров

В) огонь в печи

18. Назови тип костра, изображённый на картинке



А) «шалаш»

Б) «таёжный»

В) «звёздный»

19. Как называется убежище, изображённое на рисунке



А) землянка снежная

Б) траншея под деревом

В) иглу

20. Бивак – это...

А) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды

Б) название палатки

В) тип костра

Приложение 6

Исследования

Личностное взаимодействие учащихся – участников учебных туристских походов

Ребята! Скоро состоится поход! Эта анкета поможет нам лучше подготовиться к выезду.

Меня зовут(ФИ)

Мне нравится, когда меня называют(форма имени)

Какой я по характеру? (напиши 5 прилагательных – определения)

Дома в свободное время я увлекаюсь...(допиши)

В этом походе я хочу

- испытать свои силы и возможности
- познакомиться с новыми людьми
- весело провести время
- попробовать себя в самостоятельной жизни
- на практике закрепить знания, которые получил на теоретических занятиях
- другое

Я хочу принять участие в походе, чтобы...(продолжи)

В своих сверстниках я ценю больше всего... (напиши 3-5 наиболее важных для тебя качества) Я занимаюсь туризмом(выбери вариант ответа)

- первый год
- 2-3 года
- более трех лет

Я участвовал в походах (выбери варианты) однодневных

- двухдневных
- многодневных
- пеших

- горных
- спелевыми ночлегами
- ходил в походы с родителями
- ходил в походы с классом
- участвовал в краеведческих экспедициях
- нет подобного опыта

В каком году ты принимал участие в самом сложном для тебя походе? В предстоящий поход я (выбери варианты)

- Очень хочу пойти
- Хочу пойти, но без фанатизма. Не очень то и хочу идти
- Легко. И ты находишь друзей? (Выбери варианты)
- Да, легко
- Бывает по-разному
- Нет

Ты общительный человек? (Выбери варианты)

- Да, очень
- По настроению
- Быстро устаю от общения с большим количеством незнакомых людей

Легко ли ты переносишь суету, шум, гам? (Выбери варианты)

- Легко, особенно замечая его
- Быстро устаю от него
- Меня он раздражает, предпочитаю тишину и спокойную обстановку
- Все зависит от моего настроения и личного самочувствия
- Я сам могу их организовать

Тебе легко подчиняться правилам? (Выбери варианты)

- Да, я организованный и дисциплинированный
- Только, если я уважаю инструктора и участников
- Нет, свобода для меня важнее правил дисциплины
- Не могу ответить на этот вопрос

Можешь ли ты попросить помощи в сложной ситуации? (Выбери варианты)

- Да, легко
- Только если доверяю этому человеку
- Нет, мне сложно попросить помощи других

Умеешь ли ты подчиниться решению коллектива, педагога? (Выбери варианты)

- Да, для меня это не сложно
- Только если согласен с их решением
- Бывает по-разному
- Нет, я свободлюбивый и независимый человек

Можешь ли ты сам, без посторонней помощи найти себе дело по душе? (Выбери варианты)

- Да
- Предпочитаю заниматься интересным делом в компании
- Нет, у меня фантазия не очень

Какое чаще всего у тебя настроение? (Выбери варианты)

- Веселое, радостное, приподнятое
- Ровное, спокойное
- Грустное
- Оно у меня постоянно меняется

Любишь ли ты придумывать забавы и праздники? (Выбери варианты)

- Обожаю, у меня богатая фантазия
- Только участвуя в них
- Бывает, но редко
- Нет, мне это не интересно

Любишь ли ты спорт? (Выбери варианты)

- Да
- Скорее, да
- Скорее, нет

Если ты занимаешься в спортивной секции (или занимался), напиши, каким видом спорта исколько лет нравится тебе принимать участие в спортивных соревнованиях (Выбери варианты)

- Да, очень
- Только в некоторых

- Не очень
- Мне не нравится соревноваться

Ты уверен в том, что в походе тебе будет весело и интересно? (Выбери варианты)

- Насколько процентов
- В целом, да, хотя будут трудности, которые надо будет преодолевать
- Поход – это сложное испытание, а не место для веселья
- Я немного волнуюсь, если пройдет хорошо
- Я совсем об этом не думаю

Приложение 7

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.Шиловой

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляются учителем и родителями. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делаются на два (вычисляется средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю наносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще не устойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не полностью сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности младшего школьника.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	

1. Отношение к родной природе	3-любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1-участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3-интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2-интересуется историческим прошлым; 1-знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своим силам	3-находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1-участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0-не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Занятия в школе	3- участвует в делах класса и привлекает к этому других 2-испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0-в делах класса не участвует, гордится за свою школу и не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3-сам много читает и знает, обсуждает с друзьями и знакомыми; 2 - сам много читает; 1-читает при побуждении взрослых, учителей 0-читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3-стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1-учится при наличии контроля; 0-плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3-есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2-есть любимое полезное увлечение; 1-нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0-во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3-работает на уроке и домашнее задание выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2-работает на уроке и домашнее задание выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работает на уроке и домашнее задание выполняет под контролем; 0-на уроках невнимателен, домашнее задание не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3-находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2-находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1-участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2-сам хорошо трудится, но труд других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0-участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3-бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1-требует контроля в отношении личного и общественного имущества; 0-небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.

12. Осознание значимости труда	3-осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2-осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1-не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0-не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3-уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2-уважает старших; 1-к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3-отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2-отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1-проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0-груб и эгоистичен
15. Милосердие	3-сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2-сочувствует и помогает слабым, больным; 1-помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - не отзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3-честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2-честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0-не честен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развиваться, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развиваться, но безразличен к безволию своих товарищей; 1-развивает волю в организованных взрослых ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0-силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3-добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2-добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1-нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3-своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свое дело; 1-при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3-требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2-требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0-к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.