

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 Г.ЧЕЛЯБИНСКА  
Свердловский проспект, 24г. Челябинск, 454008, телефон/факс 8 (351) 791-64-21, e-mail: [chel137@mail.ru](mailto:chel137@mail.ru)

Согласовано  
Протокол педагогического совета  
школы  
№ 1 от  
«29» августа 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора № 34-в от «29»  
августа 2022 г.  
Директор  
МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»  
Ф.В. Куравин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЮНОГО ТУРИСТА»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-16 лет

ЮМАГУЛОВА ЛАРИСА ФУАТОВНА,  
педагог дополнительного образования

г. Челябинск

2022

## Содержание

|   |       |
|---|-------|
| Паспорт программы .....                                     | 3     |
| Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....  | 7-18  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                             | 7     |
| 1.2. Цель и задачи.....                                     | 10    |
| 1.3. Учебный план.....                                      | 11    |
| 1.4. Содержание программы.....                              | 11    |
| 1.5. Планируемые результаты.....                            | 16    |
| Раздел 2. «Комплекс основных характеристик программы» ..... | 19-25 |
| 2.1. Условия реализации программы. ....                     | 19    |
| 2.2. Формы аттестации.....                                  | 19    |
| 2.3. Контрольно-оценочные материалы.....                    | 20    |
| 2.4. Методическое обеспечение.....                          | 22    |
| 2.5. Список литературы.....                                 | 24    |
| Приложение  |       |

### Паспорт программы

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Наименование программы</b> | Дополнительная образовательная программа «Туризм. Школа безопасности»  |
| <b>Тип программы</b>          | Адаптированная   |
| <b>Актуальность программы</b> | <p>Актуальность данной программы заключается в том, что при реализации программы «Туризм и Школа безопасности» создаются условия для комплексного и эффективного решения целого ряда актуальных проблем в подростковой среде, что и обуславливает ее педагогическую целесообразность.</p> <p>Содержание программного материала позволяет погрузить подростков в деятельную, социально - закаливающую и формирующую среду, что способствует их социальной адаптации через формирование психосоциальных компетенций и жизненно - важных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной жизнедеятельности в обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мотивирует их к осознанному отношению к личной безопасности и безопасности окружающих. Через формирование необходимых умений, навыков и психологической готовности для выживания в различных, в том числе сложных и экстремальных ситуациях;</li> <li>-помогает воспринять общечеловеческие нормы поведения и морали, приобрести истинные духовные ценности через устранение разрыва между идейно – нравственными представлениями и практикой жизни; способствует оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p>Реализация программы ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом (геологи, спелеологи, проводники, инструктора), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомании, токсикомании, алкоголизма) и дромомании (бродяжничества), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий и т.д.</p> |
| <b>Цель программы</b>         | Формирование всесторонней гармонично развитой личности.  |
| <b>Задачи программы</b>       | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;</li> <li>-Освоить навык работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное групповое снаряжение, карта, компас);</li> <li>-Способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;</li> </ul>   |

-Расширить знания о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;

-Научить работе с различными источниками информации;

-Способствовать формированию умений и развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

-Научить правилам безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;

-Вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

-Расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;

Воспитательные:

-содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;

-содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;

-формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);

-формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

-воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений,

-формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

-воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

Развивающие:

-развивать интерес к познавательной деятельности;

-развивать умение сомовыражаться и самоутверждаться;

-развивать творческие и коммуникативные способности;

-развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;

-расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Челябинской области и её природе;

-повышение технического и тактического мастерства

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <p>участников соревнований по спортивному туризму , спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;</p> <p>-развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.</p>   |
| <b>Возраст обучающихся</b>          | 11-16 лет  |
| <b>Срок реализации программы</b>    | 1 год  |
| <b>Степень реализации программы</b> | Программа находится в стадии реализации  |
| <b>Ожидаемые результаты</b>         | <p>В течение обучения воспитанники должны научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;</li> <li>-подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;</li> <li>- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;</li> <li>-пользоваться топографической и спортивной картами, навигатором, ходить по азимуту;</li> <li>-оказывать первую помощь;</li> <li>-вязать узлы;</li> <li>- транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;</li> <li>- совершать длительные переходы с грузом;</li> <li>-выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;• вести наблюдение за погодой, охранять природу и соблюдать экологические требования;</li> <li>-азбуке выживания в условиях автономного существования;</li> <li>-действовать в случае потери ориентации;</li> <li>-самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;</li> <li>-в команде преодолевать естественные и искусственные препятствия;</li> <li>- тактике подготовки и прохождения соревновательных дистанций;</li> <li>- основам волевой саморегуляции;</li> <li>-проходить дистанции 1,2 класса;</li> <li>-выполнять 3ю, 2ю разряд;</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | -составлять комплексы физических упражнений.   |
| <b>Основные мероприятия</b>                     | Участие в соревнованиях:<br>«Школа безопасности»,<br>В соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму,<br>Участие в военно- патриотической игре Зарница -Школа безопасности.<br>Ведение личных зачётных книжек.<br>Дальнейшее изучение возможностей обучающихся.<br>Сдача норм ГТО<br>Взаимодействие с родителями |
| <b>Принципы реализации программы</b>            | 1.Принцип модификации<br>2.Принцип сознательности и активности<br>3. Принцип последовательности,<br>4. Принцип доступности   |
| <b>Язык, на котором осуществляется обучение</b> | Русский  |

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, по туристско - краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-16 лет стартового уровня освоения.

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест.

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы туризма стали местом коллективного общения, учебы, воспитания юношей и девушек. Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

Также в настоящее время, в силу стремительно меняющейся международной обстановки и повышения количества стихийных бедствий, остро назрела необходимость в усилении воспитания и обучения детей грамотным действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Как нельзя лучше, подходят для этого занятия в туристских объединениях.

Программа разработана в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

Образовательная программа спортивной секции «Гандбол» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, санитарно-эпидемиологических правилах (СанПиН) 2.4.3648-02 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20.12.2018 года;
9. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (номер – код вида спорта 0840005411Я) 2020 года;
10. Устав МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»;
11. Положение о дополнительном образовании в МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска», Приказ директора от 29.08.2022, № 34-в.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что при реализации программы «Туризм и Школа безопасности» создаются условия для комплексного и эффективного решения целого ряда актуальных проблем в подростковой среде, что и обуславливает ее педагогическую целесообразность.

Содержание программного материала позволяет погрузить подростков в деятельную, социально - закаливающую и формирующую среду, что

- способствует их социальной адаптации через формирование психосоциальных компетенций и жизненно - важных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной жизнедеятельности в обществе;

- мотивирует их к осознанному отношению к личной безопасности и безопасности окружающих. Через формирование необходимых умений, навыков и психологической готовности для выживания в различных, в том числе сложных и экстремальных ситуациях;

- помогает воспринять общечеловеческие нормы поведения и морали, приобрести истинные духовные ценности через устранение разрыва между идейно – нравственными представлениями и практикой жизни; способствует оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни.

Реализация программы ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом (геологи, спелеологи, проводники, инструктора), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомании, токсикомании, алкоголизма) и дромомании (бродяжничества), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий и т.д.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в построении занятий. Занятия объединения носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, новейших методик. На занятиях воспитывается умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.



План занятий строится так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящие многодневные походы.

Темы для занятий подобраны в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходят к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок переходят к однодневным походам, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения помогает в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета. Распределение обязанностей в каждом походе ведется так, что к исполнению их привлекаются каждый раз разные члены объединения. Это позволяет к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это проводится так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание уделяется вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

Занятия в объединении организовываются таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем комбинированное или практическое занятие. Через 2 недели - 1 занятие на местности. Через 1 месяц - поход выходного дня. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2-3 часа.

Для достижения поставленных целей и задач объединения необходимо правильно спланировать учебный материал. При этом также учтены мероприятия в дни школьных каникул (походы, экскурсии и т. д.).

**Отличительная особенность:** форма обучения очная. Занятия групповые и индивидуальные в рамках групповых.

Во время обучения вне сетки учебных часов планируются участие в многодневных туристских мероприятиях - походы, слёты, соревнования, туристский лагерь, сборы и т. д.

**Программа модифицированная,** составлена на основе программы Туризм. Школа безопасности Педагога дополнительного образования Трошиной Натальи Валерьевны, с. Миасское, Челябинской области.

**Особенности возрастной группы:** Обучение рассчитано на детей 11-16 лет.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Объём программы:** 108 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 3 часа.

**Условия реализации программы:** состав группы постоянный, разновозрастной, с небольшими изменениями, связанными с добровольностью занятий в объединении. Принимаются все желающие с основной группой здоровья и справкой о допуске от спортивного врача

## 1.2 Цель и задачи

### **Цель программы**

Формирование всесторонней гармонично развитой личности.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- Освоить навык работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное групповое снаряжение, карта, компас);
- Способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- Расширить знания о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;
- Научить работе с различными источниками информации;
- Способствовать формированию умений и развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Научить правилам безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
- Вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
- Расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;

#### **Воспитательные:**

- содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- Формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность,
- толерантность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

#### **Развивающие:**

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать умение самовыражаться и самоутверждаться;

- развивать творческие и коммуникативные способности;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Челябинской области и её природе;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.

### 1.3. Учебный план

| №п/п | Наименование темы  | Всего           | Теория | Практика | Формы аттестации/<br>контроля                                |
|------|--|-----------------|--------|----------|--|
| 1.   | Специальная подготовка по Спортивному туризму и Школе безопасности | 53              | 8      | 45       | Тест/зачет/соревнование                                      |
| 2.   | Спортивное ориентирование и топография                             | 10              | 4      | 6        | Тест /чтение легенды карты/ориентирование на местности/зачет |
| 3.   | Основы первой медицинской помощи и гигиены.                        | 20              | 8      | 12       | Тест /зачет/ соревнования                                    |
| 4.   | Элементы школы выживания   | 6               | 3      | 3        | Тест   |
| 5.   | Туристический быт и Походная туристическая подготовка              | 19              | 7      | 12       | Тест/зачет /соревнование                                     |
| 6.   | Походы, соревнования, учебные сборы.                               | Вне сетки часов |        |          |  |

### 1.4. Содержание программы

#### 1. Специальная подготовка по спортивному туризму и Школе безопасности – 53 часа

##### *1. Введение. Вводное занятие. Требования к участникам соревнований.*

Информация о работе объединения. Общие понятия спортивного туризма. Задачи и план работы объединения “Туризм. Школа безопасности”. Требования к воспитанникам обучения. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников.

Знать: общие понятия спортивного туризма и ВДЮОД «Школа безопасности», требования к воспитанникам, к спортивной квалификации участников.

## **1.2. Требования к снаряжению и оборудованию**

Основные требования к основному специальному и специальному снаряжению. Применение снаряжения. Верёвки. Устройства: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, ролики и полиспаг, индивидуальные страховочные системы, ус самостраховки. Экипировка участника. Узлы: для связывания веревок одинакового диаметра, для закрепления верёвки к опоре/карабину, схватывающие узлы, вспомогательные узлы. Опорные петли.

Знать: назначение и применение специального личного и группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Уметь: применять специальное личное и групповое снаряжение.

## **1.3. Технические приемы:**

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Верхняя командная страховка. Подъём первого участника с нижней командной страховкой. Траверс склона первым участником. Организация, восстановление и снятие перил. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Сопровождение. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе. Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону). Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Траверс склона по перилам. Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник". Переправа методом "вертикальный маятник". Транспортировка снаряжения. Спуск спортивным способом. Подъём спортивным способом. Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам. Верхняя судейская страховка. Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение).

Знать: возможные нарушения и их классификацию, правила техники безопасности, варианты наведения этапов т/м.

Уметь: лично и командно проходить технические этапы, наводить этапы т/м (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

## **1.4. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, правила соревнований по Школе безопасности**

Правила вида спорта «Спортивный туризм», правила соревнований «Школа безопасности». Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Хронометраж. Определение результатов.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

## **1.5. Тактическая и морально-волевая подготовка.**

Распределение сил участников во время движения по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика командного прохождения дистанций пешеходного туристского многоборья, ПСР. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов. Основы волевой самореализации спортсмена. Аутотренинг.

Уметь: тактически грамотно раскладывать свои силы по дистанции; применять различные приемы самонаведения этапов, прохождения командных дистанций, быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

## **II раздел «Спортивное ориентирование и топография» - 10 часов**

### **2.1. Местность. План, карта. Компас**

1. Местность и её классификация. Местные предметы. Рельеф. Характеристика местных предметов. Ориентиры: точечные, линейные, площадные. Ориентирование по местным ориентирам.

2. Рельеф местности (виды горизонталей, высота сечения, бергштрихи). Изображение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро- и микрорельеф.

Виды карт. Их назначение. Различия между спортивной и топографической картами. Измерение расстояния по карте. Спортивная карта. Топографическая карта. Масштабы спортивных и топографических карт. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки.

Знать: виды карт, умение их распознавать.

Уметь: определять расстояния по картам, используя разные масштабы; вычерчивать кроки. Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом. Знать: стороны горизонта и методы их определения, типы компасов, приемы работы с ними.

### ***2.2. Условные знаки спортивных и топографических карт. Определение топографии.***

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматбные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам. Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные).

Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

Знать: Виды и деление топонимов по группам.

Уметь: читать и определять значения топонимов.

Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф.

Классификация условных знаков:

- а) - масштабные, внесматбные,
- б) - точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании.

Обозначение дистанции. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты.

Знать: условные знаки спортивных карт, их классификацию, содержание топографической карты и её значения для туристов.

### ***2.3. Движение по азимуту. Измерение расстояния на местности***

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Знать: понятие азимута.

Уметь: определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом. Шагами, по времени, визуально. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Знать: способы и порядок измерения расстояний.

Уметь: измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

### ***2.4. Особенности ориентирования в сложных условиях. Навигатор***

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование при отсутствии крупномасштабной карты. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точной информации о местности. Ориентирование на заболоченных

участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем; маркировка пути движения. Нахождение координат по навигатору. Измерение расстояния. Практическое занятие. Движение по “легенде” - подробному описанию пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам. Нахождение координат по навигатору.

Знать: способы ориентирования в сложных условиях.

Уметь: производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентации и ориентировки, забивать точки и строить маршрут прохождения на навигаторе.

### **III. «Основы первой помощи и гигиены» - 20 часов**

#### **3.1. Основные приемы первой медицинской помощи. Переломы, растяжения, ушибы.**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Практическое занятие. Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращения. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Знать: правила оказания первой помощи при рассмотренных выше заболеваниях и травмах; профилактику пищевых отравлений, потертостей, мозолей; признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов.

#### **3.2. Сердечно-легочная реанимация.**

Правила проведения сердечно-легочной реанимации

Практическое занятие. Отработка сердечно-легочной реанимации.

Знать: Правила проведения сердечно-легочной реанимации, уметь делать сердечно-легочную реанимацию

#### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

а). Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах.

б). Транспортировка пострадавшего на этапах (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Знать: виды и способы транспортировки пострадавшего, транспортировку пострадавшего на этапах ПСР.

### **IV. «Элементы школы выживания» - 6 часов**

#### **4.1. Факторы и задачи выживания. Сигналы бедствия**

Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика. Три важнейших задачи выживания. Питание, водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе

Знать: факторы выживания. задачи выживания.

Знать: сигналы бедствия.

Уметь: подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом

## **V. Тур быт и походная туристская подготовка – 19 часов**

### **5.1. Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях, в походах: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Уметь: правильно уложить вещи в рюкзак; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, подогнать снаряжение. Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Газовые и бензиновые горелки, осветительные лампы. Уход за снаряжением.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, порядок ухода за снаряжением.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований в зависимости от их степени сложности

### **5.2 Организация туристского быта. Установка палатки**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Знать: основные требования к месту бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

Практическое занятие на местности. Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.

Знать: порядок установки палаток различных типов, правила поведения в палатке.

Уметь: правильно установить палатку и разместиться в ней; предохранять палатку от намокания.

### **5.3. Костры: типы, правила разведения. Костровое хозяйство.**

Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем. Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; последовательность разведения примуса и газового оборудования; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи.

#### **5.4. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе и соревнованиях  
Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.  
Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход.  
Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Составление меню-раскладки.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принципы составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню, делать меню-раскладку и список продуктов, фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре и примусах.

#### **5.5. Меры безопасности во время участия в соревнованиях и походах**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях (слабая дисциплина, изменение состава группы, неправильный выбор маршрута, недостаток или ненадёжность снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая техническая или физическая подготовка группы и т. д.)

Психологическая совместимость в команде, морально-волевой настрой - один из факторов успешного выступления команды.

Правила поведения в поездках на транспорте.

Знать: МБ при движении на транспорте; основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях; правила поведения на воде.

Уметь: организовать самостраховки и страховку участников при преодолении опасных участков маршрута.

#### **5.6. Итоговое занятие Дистанция «Маршрут выживания»**

Прохождение «Маршрута выживания» в форме кросс - похода, с выполнением заданий на маршруте, ведается зачетная маршрутная книжка (далее – ЗМК), где указаны: последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах и на дистанции.

Уметь: ориентироваться, работать с навигатором, картой, применять и использовать оборудование для прохождения этапов

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;



- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводиться костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- техническому и тактическому мастерству участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

#### **Метапредметные результаты:**

Должно быть сформировано, развито:

- умение работать с различными источниками информации;
- жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- творческая и исполнительская активность обучающихся;
- интерес к познавательной деятельности;
- умение самовыражаться и самоутверждаться;
- творческие и коммуникативные способности;
- разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.
- умение соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, согласованно работать в группе;
- иметь основы технологической и экологической культуры;

#### **Личностные результаты:**

- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности;
- добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение

к собственным поступкам;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки “Юный турист” и “Турист России”, а также разряды по спортивному туризму.

В течение обучения воспитанники должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, навигатором, ходить по азимуту;
- оказывать первую помощь;
- вязать узлы;
- транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;
- совершать длительные переходы с грузом;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;
- вести наблюдение за погодой, охранять природу и соблюдать экологические требования;
- азбуке выживания в условиях автономного существования;
- действовать в случае потери ориентации;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- тактике подготовки и прохождения соревновательных дистанций;
- основам волевой саморегуляции;
- проходить дистанции 1,2 класса;
- выполнять 3ю, 2 ю разряд;
- составлять комплексы физических упражнений.

## Раздел 2.«Комплекс организационно педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы

#### Материально – техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

#### Наличие следующего снаряжения:

1. Верёвка основная 10 мм. 150 м
2. Верёвка 6 мм.. 120 м
3. Система страховочная 15 шт.
4. Носилки спасательные 1 комп.
5. Коврик теплоизоляционный 15 шт.
6. Спальный мешок 15 шт.
7. Жумар 15 шт.
8. Ледоруб 15 шт.
9. Тент от дождя 3 шт.
10. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) 1 комп.
11. Каска туристическая 15 шт.
12. Спусковое устройства 15 шт.
13. Карабины туристические (5 карабинов х 17 чел.) 85 ед.
14. Комплект котлов для приготовления пищи (8,9,10 л) 1 комп.
15. Палатка туристическая с тентом (каркасно- дуговая) четырехместная 5 шт.
16. Комплект шин иммобилизационных 1 комп.
17. Пантин 15 шт
18. Компас жидкостный 16 шт.
19. Навигационное устройство походного типа 1 шт
20. Манекен 1 шт.
21. Рюкзак объёмом не мене 80 литров 15 шт.

Для более успешной реализации учебной программы в образовательном учреждении должно быть:

- спортивный и тренажерный зал;
- скалодром;
- тренировочный полигон на местности по спортивному туризму;
- лыжная трасса;
- учебный класс;
- топографические и спортивные карты.

### 2.2. Формы аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по

спортивному туризму и спортивному ориентированию;

2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- На первых занятиях проводится входная диагностика

С помощью входной диагностики определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению в группах обучения.

•1 Входная диагностика так же проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

•2. Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений.

•3. Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях, сборах, полевых лагерях.

#### **Обучающиеся знают:**

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
  - состояние и развитие ВДЮОД «Школа безопасности» в России и в своем регионе;
  - вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой помощи;
  - основы планирования спортивной тренировки;
  - периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
  - характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

#### **Обучающиеся умеют:**

- анализировать прошедший этап начальной подготовки; самостоятельно планировать тренировку; читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно переводные нормативы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Используются следующие формы проверки:**

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

## Способы проверки результатов

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

**Методы проверки:** наблюдение, тестирование, анализ творческих работ и т.п.

## 2.3. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в соревнованиях, походах. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по пяти уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

Формы аттестации:

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- участие в соревнованиях «Школа безопасности»;

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

- самостоятельность выполнения заданий,
- осмысленность действий,
- разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.

Критерии оценки знаний:

• Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

• Выше среднего уровень – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

• Средний уровень - усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно.

• Ниже среднего уровень - имеет отдельные представления об изученном материале,

слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу без контроля педагога, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

- Уровень низкий – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

Критерии оценки умений и навыков:

- Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

- Уровень выше среднего - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно).

- Средний уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения в применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

- Ниже среднего уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

- Низкий уровень - отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к профессиональному самоопределению обучающихся.

#### **2.4. Методическое обеспечение**

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является практическая отработка полученных навыков.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. В данной программе используется беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация. Применяются активные методы обучения: выполнение практических работ, выходы и отработка в полевых условиях. Педагогом активно используются современные образовательные технологии: проектные, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения, технологии мастерских.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического проведения участия в городских и областных соревнованиях

Занятия по программе строятся на следующих принципах:

усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

**Характер деятельности обучающихся:** поисковый, исследовательский.

Программа рассчитана на подростково – юношеский возраст и предполагает

установление оптимального разрешения его кризиса, в методико - педагогическом плане ориентирована на системно- комплексный подход в выборе форм и методов обучения.

Программа предполагает освоение ряда взаимосвязанных дисциплин: физкультурно- спортивных (спортивный туризм, дистанция пешеходная; спортивное ориентирование на местности).

## 2.5. Список литературы

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. :ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. :ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
9. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.
10. Школа безопасности. Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: 2018
11. Научно – методический журнал «Проблемы Детско – юношеского туризма и краеведения». МООАДЮТиК.
12. Журнал «Юные путешественники» МООАДЮТиК.

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Виланд, 1996. – 80с.
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ "Турист", 1979
3. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. :ЦДЮТур, 1999. - 64с.
5. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
6. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. :ЦДЮТур, 2000.- 64с.
7. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.



8. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
9. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания - М., 2000
10. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация - М., "Дорога" Московского городского туристского клуба, 1991
11. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
12. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. Пособие[Текст] Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.Константинов, Ю.С.
13. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
14. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
15. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
16. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
17. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
18. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
19. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.

## **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. :Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. Пособие[Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная»
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - лыжная»

**Календарно –тематическое  
планирование программы  
«Туризм.Школа  
безопасности» возраст 11-16  
лет**

**Педагог дополнительного  
образования Юмагулова Л.Ф.**

| №<br>за<br>ня<br>ти<br>я | №<br>те<br>м<br>ы | Тема учебного занятия   | Дата | Часы | Содержание деятельности     |                                |                            |                                |
|--------------------------|-------------------|---|------|------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
|                          |                   |   |      |      | Теоретическая часть занятия |                                | Практическая часть занятия |                                |
|                          |                   |   |      |      | Количество часов            | Форма организации деятельности | Количество часов           | Форма организации деятельности |
| 1.                       | 1                 | <i>Введение. Вводное занятие.<br/>Требования к участникам соревнований.</i>   |      | 1    | 1                           | групповая                      |                            |                                |
| 2.                       |                   | <i>Требования к воспитанникам обучения.<br/>Минимальный возраст и спортивная квалификация участников.</i>   |      | 1    | 1                           | групповая                      |                            |                                |
| 3.                       | 1.2.              | <i>Требования к снаряжению и оборудованию.<br/>Применение снаряжения.<br/>Верёвки.<br/>Устройства: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, ролики и полиспаг, индивидуальные страховочные системы, ус самостраховки.</i> |      | 1    | 1                           | групповая                      |                            |                                |

|     |      |   |  |          |          |                  |   |                  |
|-----|------|---|--|----------|----------|------------------|---|------------------|
| 4.  | 1.2. | <i>Экипировка участника. Опорные петли.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 5.  | 1.2. | <i>Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину, Вспомогательные узлы. Схватывающие узлы.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 6.  | 1.3  | <i>Технические приемы: Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное/препятствие по бревну. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.</i> |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 7.  |      | <i>Подъём первого участника с Нижней командной страховкой.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 8.  |      | <i>Траверс склона первым участником. Организация, восстановление и снятие перил</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 9.  |      | <i>Сопровождение. Командная страховка. Нижняя командная страховка. Верхняя командная страховка.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 10. |      | <i>Движение по навесной переправе. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 11. |      | <i>Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе. Организация перил.</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |

|     |  |  |  |   |  |  |   |                  |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|------------------|
|     |  | <i>Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение</i>   |  |   |  |  |   |                  |
| 12. |  | <i>Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону) Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения. Сопровождение</i> |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |
| 13. |  | <i>Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.</i>                              |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |
| 14. |  | <i>Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.</i>                               |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |
| 15. |  | <i>Траверс склона по перилам. Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.</i>   |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |
| 16. |  | <i>Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник". Организация перил. Снятие перил. Транспортировка снаряжения.</i>                                      |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |
| 17. |  | <i>Переправа методом "вертикальный маятник". Организация перил. Снятие перил. Транспортировка</i>  |  | 3 |  |  | 3 | <i>групповая</i> |

|     |      |   |  |          |          |                  |   |                  |
|-----|------|---|--|----------|----------|------------------|---|------------------|
|     |      | <i>снаряжения. Сопровождение.</i>   |  |          |          |                  |   |                  |
| 18. |      | <i>Спуск спортивным способом.<br/>Подъём<br/>Спортивным способом.<br/>Организация перил. Снятие<br/>перил. Транспортировка<br/>снаряжения.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 19. |      | <i>Переправа с опорой на перила по<br/>бревну, по параллельным<br/>перилам. Организация перил.<br/>Восстановление перил. Снятие<br/>перил. Транспортировка<br/>снаряжения. Сопровождение</i>                    |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 20. |      | <i>Подъём по склону с организацией<br/>перил<br/>(индивидуальное<br/>прохождение). Организация перил.<br/>Восстановление перил. Снятие<br/>перил. Транспортировка<br/>снаряжения.</i>                           |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 21. | 1.4. | <i>Правила вида спорта<br/>«Спортивный туризм», правила<br/>соревнований «Школа<br/>безопасности». Дистанции<br/>соревнований. Процедура<br/>старта и финиша.<br/>Хронометраж.<br/>Определение результатов.</i> |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 22. | 1.5  | <i>Тактическая подготовка.<br/>Распределение сил участников во<br/>время движения по дистанции в<br/>личных и командных</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |

|     |     |  |  |          |          |                  |          |                  |
|-----|-----|--|--|----------|----------|------------------|----------|------------------|
|     |     | <i>соревнованиях. Тактика командного прохождения дистанций пешеходного туристского многоборья, ПСР. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.</i>  |  |          |          |                  |          |                  |
| 23. |     | <i>Основы волевой Самореализации спортсмена. Аутотренинг.</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |          |                  |
| 24. | 2.1 | <i>Местность. План, карта. Компас</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |          |                  |
| 25. | 2.2 | <i>Условные знаки спортивных и топографических карт. Определение топографии</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |          |                  |
| 26. | 2.2 | <i>Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры,</i> |  | <b>3</b> |          |                  | <b>3</b> | <i>групповая</i> |
| 27. | 2.3 | <i>Движение по азимуту. Измерение расстояния на местности</i>  |  | <b>1</b> |          |                  |          |                  |

|     |      |  |  |          |          |                  |   |                  |
|-----|------|--|--|----------|----------|------------------|---|------------------|
| 28. | 2.3  | <i>Тренировка глазомера.</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 29. | 2.4  | <i>Особенности ориентирования в сложных условиях. Навигатор</i>  |  | <b>1</b> |          | <i>групповая</i> |   |                  |
| 30. | 3.1. | <i>Основные приемы первой медицинской помощи. Переломы, растяжения, ушибы. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 31. | 3.1. | <i>Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.</i> |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 32. | 3.1. | <i>Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 33. | 3.1. | <i>Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца.</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |

|     |      |   |  |          |          |                  |   |                  |
|-----|------|---|--|----------|----------|------------------|---|------------------|
| 34. | 3.1. | <i>Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 35. | 3.1. | <i>Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 36. | 3.1. | <i>Отработка способов обработки ран.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 37. | 3.1. | <i>Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения Приёмов искусственного дыхания</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 38. | 3.2  | <i>Сердечно- легочная реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 39. | 3.2  | <i>Отработка сердечно-легочной реанимации</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 40. | 3.3. | <i>Приемы транспортировки пострадавшего. Виды и способы транспортировки пострадавшего, транспортировку Пострадавшего на этапах ПСР.</i> |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 41. | 3.3. | <i>а). Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на</i>                       |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |



|     |      |   |  |          |          |                  |  |  |
|-----|------|---|--|----------|----------|------------------|--|--|
|     |      | <i>петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах.</i><br><i>б). Транспортировка пострадавшего на этапах (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).</i>     |  |          |          |                  |  |  |
| 42. | 4.1. | <i>Факторы и задачи выживания. Сигналы бедствия</i><br><i>Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика. Три важнейших задачи выживания. Питание, водообеспечение.</i> |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |  |  |
| 43. | 4.1. | <i>Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |  |  |
| 44. | 4.1. | <i>Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |  |  |

|     |      |   |  |          |          |                  |   |                  |
|-----|------|---|--|----------|----------|------------------|---|------------------|
| 45. | 4.1. | <i>Подать сигналы бедствия, в том числе международным кодом</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 46. | 5.1  | <i>Личное и групповое снаряжение.</i>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 47. | 5.1  | <i>Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения. составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением. составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований в зависимости от их степени сложности</i> |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 48. | 5.2  | <i>Организация туристского быта. Установка палатки</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 49. | 5.2. | <i>Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.</i>  |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |
| 50. | 5.3. | <i>Костры: типы, правила разведения. Костровое хозяйство</i>  |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <i>групповая</i> |   |                  |
| 51. | 5.3. | <i>Определение мест, пригодных для организации привалов и</i>   |  | <b>3</b> |          |                  | 3 | <i>групповая</i> |

|               |      |   |  |            |           |                  |           |                  |
|---------------|------|---|--|------------|-----------|------------------|-----------|------------------|
|               |      | <i>ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.</i> |  |            |           |                  |           |                  |
| 52.           | 5.3  | <i>МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами.</i>   |  | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <i>групповая</i> |           |                  |
| 53.           | 5.4. | <i>Питание в туристском походе. Приготовление пищи.</i>   |  | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <i>групповая</i> |           |                  |
| 54.           | 5.5. | <i>Меры безопасности во время участия в соревнованиях и походах</i>   |  | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <i>групповая</i> |           |                  |
| 55.           |      | <i>Психологическая совместимость в команде</i>  |  | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <i>групповая</i> |           |                  |
| 56.           | 5.6. | <i>Итоговое занятие Дистанция «Маршрут выживания»</i>   |  | <b>3</b>   |           |                  | <b>3</b>  | <i>групповая</i> |
| <b>ИТОГО:</b> |      |   |  | <b>108</b> | <b>30</b> |                  | <b>78</b> |                  |