

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПОСЕЛОК МИХАЙЛОВСКИЙ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ МО пос. Михайловский » _____/Т.В. Дугина/  04 сентября 2023 г.	<b>« УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» _____/ О.Р. Маслова / Приказ № 318-ОД 04 сентября 2023 г.
---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

04.09.2023 15:11(MSK) Сертификат 3856DD03C1B98837C21B3FF0A3EFC1AD

ПОСЕЛОК МИХАЙЛОВСКИЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", Маслова Ольга Романовна, директор

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Туризм - школа жизни»**

Направленность – туристско – краеведческая  
Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся – 11 – 15 лет  
Автор-составитель:  
Кагирова Светлана Вадимовна, учитель  
начальных классов

**пос. Михайловский, 2023**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Калейдоскоп» относится к краткосрочным общеразвивающим программам с использованием дистанционных технологий, имеет **туристско – краеведческую направленность**, разработана для детей 12 – 17 лет. Обучение по программе способствует развитию личности ребенка, способного к активному познанию внешнего мира, получающего знания о родном крае, использующего различные варианты исследования и освоения пространства.

**Актуальность программы** обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. В этом учебном курсе все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка продукта, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте практической ситуации, предлагать практические способы решения, добиваться достижения результата и т.д.) предстают в наглядном плане и тем самым становятся более понятными для детей.

**Отличительные особенности программы** - занятия проходят с двумя группами, при этом базовой подготовки по туризму у детей нет. Кроме того, использованы возможности спортивной площадки.

Занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных задач используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей 11 – 15 лет.

**Возрастные особенности.** Для этого возраста характерны познавательная и двигательная активность, любознательность, эмоциональность. Дети отличаются желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. Ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора.

Происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

**Количество учащихся в группе – 15-18 человек.**

**Условия набора учащихся:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (учитывается освобождение от уроков физической культуры).

**Сроки реализации программы – всего 68 часов, в неделю - 2 часа**

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю, содержат теоретическую и практическую части. Продолжительность занятий для группы детей составляет 40 минут.

**Новизна программы** заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в ориентировке на требования времени и общества, расширении кругозора учащихся, подготовке их к действиям в нестандартных и чрезвычайных ситуациях в условиях дистанционного дополнительного образования.

## **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы –** обучение воспитанников основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

**Задачи программы:**

- 1.** Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- 2.** Формировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка;
- 3.** Прививать интерес к изучению родного края;
- 4.** Прививать учащимся навыки самостоятельной деятельности.

## **1.3. Планируемые результаты освоения**

**Обучающиеся должны знать и уметь:**

**Должны знать:**

- 1.** Основы туристской подготовки
- 2.** Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

3. Топографию и ориентирование
4. Краеведение
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

**Должны уметь:**

1. Читать туристические и маршрутные карты
2. Ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам
3. Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий
4. Уметь оказывать первую доврачебную помощь
5. Уметь разводить костры и организовывать биваки
6. Уметь преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места

**Личностными результатами** изучения программы является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижение

## 1.4. Содержание программы Учебный план

№	Разделы	Кол-во часов
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	22
2	<i>Топография и ориентирование</i>	8
3	<i>Краеведение</i>	8
4	<i>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</i>	6
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	24
	<b>Всего</b>	68

### Календарно-тематический план занятий

№ занятия	Тема	Дата проведения	
		План.	Факт.
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	05.09	
		07.09	
2	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	12.09	
		14.09	
3	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	19.09	
		21.09	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26.09	
		28.09	
5	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	03.10	
		05.10	
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	10.10	
		12.10	
7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	17.10	
		19.10	
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	24.10	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	07.11	
		09.11	
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	14.11	
		16.11	
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	21.11	
		23.11	
12	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	28.11	
		30.11	
13	Общая физическая подготовка	05.12	

	Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	07.12	
14	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	12.12 14.12	
15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	19.12 21.12	
16	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка	26.12 28.12	
17	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Специальная физическая подготовка.	09.01 11.01	
18	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	16.01 18.01	
19	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	23.01 25.01	
20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	30.01 01.02	
21	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	06.02 08.02	
22	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	13.02 15.02	
23	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	20.02 22.02	
24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	27.02 29.02	
25	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	05.03 07.03	
26	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	12.03 14.03	
27	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	19.03 21.03	
28	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	02.04 04.04	
29	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	09.04 11.04	
30	Ориентирование по местным предметам. Действия в	16.18	

	случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.	18.04	
31	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	23.04 25.04	
32	Ориентирование на местности.	30.04 02.05	
33	Туристическая полоса препятствий	07.05 09.05	
34	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	14.05 16.05	
35	Повторение. Подготовка к туристическому слёту.	21.05 23.05	

## Содержание учебного плана

### 1. Основы туристской подготовки

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

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.

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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.

Правила купания.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

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.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.8. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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.

#### ***Практические занятия***

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

## **2.2. Условные знаки**

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. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

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

## **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### ***Практические занятия.***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **2.4. Компас, работа с компасом**

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.

### ***Практические занятия***

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.).

## **2.5. Измерение расстояний**

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.

### ***Практические занятия***

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.

## **2.6. Способы ориентирования**

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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

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.

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

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.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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.

#### ***Практические занятия***

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

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

### **4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **4.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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.

#### ***Практические занятия***

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.

#### **4.3. Специальная физическая подготовка**

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.

#### ***Практические занятия***

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

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Методическое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

### 2.2. Условия реализации программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

#### Информационное и дидактическое обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

#### Материально-техническое обеспечение

<p>Туристское снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рюкзак - 15 шт.</li><li>• Спальный мешок - 15 шт.</li><li>• Палатки - 8 шт.</li><li>• Палатка "Зима" - 1 шт.</li><li>• Печка к палатке "Зима" - 1 шт.</li><li>• Система страховочная - 15 пар.</li><li>• Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.</li><li>• Аптечка - набор</li><li>• Компаса жидкостные - 8 шт.</li><li>• Катамараны</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Карты туристские, спортивные</li><li>• Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.</li><li>• Веревка вспомогательная - 3 шт.</li><li>• Карабин туристский с муфтой - 45 шт.</li><li>• ФСУ («восьмерка» )- 8 шт.</li><li>• «Жумар» - 8 шт.</li><li>• Шлем защитный (каска) - 8 шт.</li><li>• Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.</li><li>• Раздаточный материал</li><li>• Аудио - видео средства</li></ul>
---	---

### 2.3. Оценочные материалы

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах

- портфолио,
- журнал посещаемости;
- конкурсы;
- фотографии;
- материал опросников и тестирования;

- дневник наблюдения.

#### **2.4. Формы аттестации и их периодичность**

**Для отслеживания личностных результатов** используются следующие методики:

Диагностика гражданской зрелости «Показатель воспитанности - Политическая культура»

Педагогическое наблюдение.

**Для отслеживания метапредметных результатов** используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

**Для отслеживания предметных результатов** используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству»

Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Туризм – школа жизни» (приложение 1)

Тест по ориентированию.

**Форма подведения итогов реализации программы** – итоговое тестирование, практическое занятие

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### 1 Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г
9. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

#### 2 Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.

2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

### **3 Интернет-ресурсы:**

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor_razrab.htm)

2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor_razrab.htm)

3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://rdvolution.al.bdst.ru/sport/00153421\\_0.html](http://rdvolution.al.bdst.ru/sport/00153421_0.html)

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/alshyn.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/alshyn.htm) 13.02.2014г.

5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)

7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>

8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт\\_tur/instr\\_01.htm](http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm)

9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dru.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgniju-turistskih-pohorov-jdkspdcicij-i-j>

**Перечень вопросов  
для проверки знаний обучающихся после окончания  
обучения по программе «Туризм – школа жизни»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

