



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. САШИ КОВАЛЕВА»**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 21.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДДТ»

« 13 » мая 2025 г.
Приказ № 160

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИСТЯТА»**

Возраст учащихся: **8-12 лет**
Срок реализации программы: **2 год**

Составители:
Скидская Маргарита Сергеевна
педагог дополнительного образования

ЗАТО г. Североморск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c c2 1f 18 c1
Владелец: Клыкова Марина Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность (профиль) программы
- 1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы
- 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы
- 1.4. Особенность программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Срок реализации программы
- 1.7. Форма реализации программы
- 1.8. Формы организации образовательного процесса
- 1.9. Объем программы и режим работы
- 1.10. Виды занятий
- 1.11. Цель и задачи программы
- 1.12. Планируемые результаты освоения программы
- 1.13. Формы представления результатов
- 1.14. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

2. Содержание программы

- 2.1. Учебный план первого года обучения
- 2.2. Содержание программы первого года обучения
- 2.3. Учебный план второго года обучения
- 2.4. Содержание программы второго года обучения

3. Комплекс организационно-педагогических условий

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Информационное обеспечение
- 3.3. Кадровое обеспечение
- 3.4. Методическое обеспечение

4. Список основной литературы (для педагогов)

5. Список литературы для учащихся и родителей

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Приложение 6

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый

1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом, локальными актами МБУДО «ДДТ».

1.3. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность:

Туристско-краеведческая работа — важный способ передачи накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и физического развития детей и подростков. Данная программа предоставляет возможность оптимального сочетания ин-

теллектуальной и физической нагрузки для гармонического и всестороннего развития личности.

Программа разработана с учетом отсутствия в школах туристско-краеведческой работы.

Актуальность обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в мурманской области, на 2022-2024 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 30.12.2021 № 1913, и направлена на воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризацию различных видов туризма.

1.4. Особенности программы:

Реализуется в условиях Крайнего Севера.

1.5. Адресат программы: учащиеся 8-12 лет.

Наполняемость группы:

1 год – 12-15 человек

2 год – 12 человек

1.6. Срок реализации программы: 2 года

1.7. Форма реализации программы: очная

1.8. Формы организации образовательного процесса: индивидуальные и групповые занятия (в малых группах и всем коллективом).

1.9. Объем программы и режим работы:

Программа составлена на 2 года по 234 часа (всего 468 часов):

Занятия проводятся в формате:

- 3 занятия в неделю по 2 часа;
- 2 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 занятия в неделю по 2 и 4 часа.

за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, участие в массовом мероприятии, экскурсия в другой населенный пункт - 8 учебных часов.

1.10. Виды занятий: практические и теоретические занятия, соревнования и слеты, походы, самостоятельная работа.

1.11. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие устойчивого интереса к туризму, краеведению, формирование экологического мировоззрения.

Задачи:

Познакомить с:

- географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- организацией проведения туристских мероприятий и спортивных соревнований;
- основами общей и специальной физической подготовки;
- организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;
- основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;
- видами соревнований по спортивному ориентированию.

Научить:

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;

- технике и тактики туризма;
- основным принципам оказания первой помощи;
- основам ориентирования;
- выполнять упражнения физической подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

Развить:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственное отношение к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

Воспитать:

- привычку сохранения и укрепления здоровья и закаливания;
- потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства: коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- бережное отношение к окружающей среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

1.12. Планируемые результаты

По итогам обучения учащиеся должны:

- знать требования по технике безопасности в природной среде и на массовых мероприятиях;
- знать назначение оборудования и снаряжения, уметь применять его на практике;
- уметь организовывать быт в полевых условиях;
- уметь пользоваться компасом и картой;
- уметь оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего;
- знать основы физической подготовки;

По итогам I года обучения учащиеся в объединении должны принять участие в походе выходного дня.

По итогам II года обучения учащиеся в объединении должны иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

1.13. Форма предоставления результатов:

Учащиеся прошедшие подготовку по программе «Туристы» могут быть зачислены сразу на 2ой год обучения программы «Спасательно-туристское многоборье».

Входящая диагностика

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей. Во второй и последующие года направлено на проверку пройденного материала.

Промежуточная контроль и диагностика.

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения программы.

В середине учебного года и после пройденного модуля проводится промежуточная диагностика, которая позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, самостоятельные практические работы, туристические слёты:

Зачет – позволяет определить теоретический и практический уровень освоения материала на любом этапе обучения. Дает объективное представление об уровне подготовки учащихся;

Тест – позволяет определить теоретический уровень подготовки учащегося;

Опрос, беседа, наблюдение – используется как форма текущего контроля и рефлексии при проведении как теоретических, так и практических занятий. Позволяет выявить необходимые для доработки элементы программы;

Соревнования и слеты – позволяют определить уровень технической подготовки, умения использовать полученные знания на практике.

Итоговая аттестация

Итоговой аттестацией, которая осуществляется в конце пройденной программы для учащихся, являются итоговые соревнования, в которых учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, уме-

ние действовать в коллективе, работать со снаряжением и оборудованием, оказывать первую помощь, ориентироваться.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

1.14. Оценочный материал, формирующие систему оценки:

Оценка пройденного материала составляется из тестов и зачетов представленных в приложениях, а так же по результатам участия в соревнованиях.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	Основы туристской подготовки	110	23	87
3.1	Познавательная роль туризма	2	2	-
3.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-
3.3	Личное снаряжение и уход за ним	8	2	6
3.4	Групповое снаряжение и уход за ним	10	4	6
3.5	Узлы и их применение	12	2	10
3.6	Страховочная система	6	1	5
3.7	Укладка рюкзака	4	2	2
3.8	Ремонтный набор	4	2	2
3.9	Типы костров	6	2	4
3.10	Туристские должности в группе	6	2	4
3.11	Личное прохождение этапов спортивного туризма	26	2	24
3.12	Командное прохождение этапов спортивного туризма	24	2	22
4	Краеведение.	12	8	4
4.1	Родной край, его природные особенности	6	4	2
4.2	Краснокнижные животные и растения региона	2	2	-
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2

5	Топография и ориентирование	32	10	22
5.1	Компас и его устройство	6	2	4
5.2	План местности	6	2	4
5.3	Топографические знаки	8	2	6
5.4	Ориентирование по компасу	6	2	4
5.5	Ориентирование по плану	6	2	4
6	Оказание первой помощи	24	9	15
6.1	Аптечка	4	2	2
6.2	Оказание первой помощи	6	2	4
6.3	Обработка ран и ссадин	4	2	2
6.4	Вязка носилок	6	2	4
6.5	Транспортировка пострадавшего	4	1	3
7	Физическая подготовка	51	1	50
7.1	Общая физическая подготовка	39	1	38
7.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12
8	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	56	178
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.2. Содержание программы первого года обучения:

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участия в слетах и соревнованиях.

3 Основы туристской подготовки (110 часа)

3.1 Познавательная роль туризма

Теория 2 часа

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

3.2 Правила поведения юных туристов

Теория 2 часа

Общественно-полезные и личностно-значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках, выступления занимающихся на туристских состязаниях и соревнованиях.

Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - лесе (парке), реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, любовь к чистоте и порядку.

3.3 Личное снаряжение и уход за ним

Теория 2 часа

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в разное время года. Требования к обуви и к одежде для туристских мероприятий зимой: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы.

Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке. Формирование умений подбирать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практика 6 часов

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная, в том числе с точки зрения гигиены, его укладка). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

3.4 Групповое снаряжение и уход за ним

Теория 4 часа

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Маршрутные документы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки). Обязанности заведующего снаряжением.

Практика 6 час

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой зимний парк (лес). Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности, документация завхоза и ее ведение. Проверка группового снаряжения до выхода в лес и его использование во время турист-

ской прогулки. Правила пользования навигационным снаряжением (компасом), планами (картами) и маршрутными документами. Отметка в маршрутных документах группы в походе, на экскурсии. Правила пользования биноклем и фотоаппаратом (видеокамерой).

3.5 Узлы и их применение

Теория 2 часа

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их свойства, назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика 10 час

Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов по их назначению. Соревнования по вязке узлов.

3.6 Страховочная система

Теория 1 часов

Для чего нужна страховочная система. Виды страховочных систем. Требования и правила обвязки страховочной системы.

Практика 5 часов

Подбор и подгонка страховочной системы. Завязывание страховочной системы на себе и на товарище. Навес оборудования.

3.7 Укладка рюкзака

Теория 2 часа

Что такое рюкзак. Виды и объем рюкзаков. Для чего нужен рюкзак. Правильность укладки снаряжения в рюкзак.

Практика 2 часов

Подбор и подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная, в том числе с точки зрения гигиены, его укладка).

3.8 Ремонтный набор

Теория 2 часа

Что такое рем.набор. Состав рем.набора. Отличие рем.набора в разное время года и разной задачи (поход, соревнования, слет и т.д.)

Практика 2 часов

Подбор рем.набора. Разбор

3.9 Типы костров

Теория 2 часа

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «звездный». Определение места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практика 4 часов

Участие в заготовке растопки и хвороста в лесу для костра. Оборудование и обустройство костровища во время прогулки. Участие кострового в разведении костра и заготовке растопки. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки.

3.10 Туристские должности в группе

Теория 2 часа

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровное отношение ко всем членам группы, авторитет). Обязанности командира группы.

Другие постоянные должности: завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; ремонтный мастер; фотограф; хронограф похода; краевед; санитар; проводник и т.д..

Временные должности: дежурный командир; дежурный проводник; дежурный по кухне; физорг на день.

Практика 4 часов

Распределение должностей, работа по каждой должности и подбор снаряжения и оборудования.

3.11 Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория 2 часа

Общая характеристика препятствий. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности.

Практика 24 часов

Прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках.

3.12 Командное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория 2 часа

Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Двое на этапе. Права и обязанности спортсмена туриста, участника соревнований. Спортивное поведение.

Практика 22 часов

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах. Отработка работы на этапах командой.

4 Краеведение (12 часов)

4.1 Родной край, его природные особенности.

Теория 4 часов.

Географические особенности Мурманской области. Заказники, заповедники. Развитие туризма в Мурманской области. Климат, Флора и фауна родного

края, его рельеф, реки, озера. Съедобные растения и грибы Мурманской области. История своего населенного пункта.

Практика 2 часа

Изучение климата, флоры и фауна родного края, его рельеф, реки, озера. Определение съедобных растений и грибов Мурманской области.

4.2 Краснокнижные животные и растения региона.

Теория 2 часов.

Изучение животных и растений входящих в красную книгу России и Мурманской области.

4.3 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природа и памятников культуры.

Теория 2 часа

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. История, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика 2 часа

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира. Охрана памятников истории и культуры.

5 Топография и ориентирование (32 часов)

5.1 Компа и его устройство

Теория 2 час

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Штурман в туристской группе.

Практика 4 часа

Правила обращения с компасом. Обсуждение отрывков из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

5.2 План местности

Теория 2 час

Схема и план местности. История развития способов изображения земной поверхности. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Рельеф и его изображение на картах.

Практика 4 часа

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Занятие на местности. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу. Знакомство с изображением форм на местности и плане.

5.3 Топографические знаки

Теория 2 час

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы. Легенда карт.

Практика 6 часа

Определение и рисовка условных знаков. Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

5.4 Ориентирование по компасу

Теория 2 час

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений при помощи компаса. Азимут, обратный азимут.

Практика 4 час

Определение направлений, азимута,

5.5 Ориентирование по плану

Теория 2 час

Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование плана (спорт. карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спорт. карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практика 4 час

Формирование умений и навыков движения по плану.

6 Оказание первой помощи (24 часа)

6.1 Аптечка

Теория 2 час

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Состав, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины.

Практика 2 час

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности, их упаковки.

6.2 Оказание первой помощи.

Теория 2 час

Основные правила и принципы оказания первой помощи. Алгоритм действий. Вызов скорой помощи.

Практика 2 часа

Отработка алгоритма и вызова скорой помощи.

6.3 Обработка ран и ссадин.

Теория 2 час

Характеристика ран и травм. Первая необходимая помощь. Способы обработки ран, ссадин и мозолей. Профилактика мозолей и личная гигиена

Практика 2 часа

Оказание первой помощи при ранах, ссадинах и мозолях

6.4 Вязка носилок

Теория 2 час

Что такое носилки. Какие бывают. Что для них необходимо. Подбор размера носилок Как вяжутся носилки.

Теория 4 час

Подбор необходимого для вязки носилок. Вязка носилок.

6.10 Транспортировка пострадавших

Теория 1 час

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах.

Практика 3 часа

Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средства для транспортировки пострадавшего в условиях школы, класса. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, рюкзака и т.д.

7 Физическая подготовка (51 часов)

7.1 Общая физическая подготовка

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 38 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

7.1 Спортивные и подвижные игры.

Практика 12 часов

Спортивные игры на сплоченности и командообразование.

8 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

2.3. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	Основы туристской подготовки	114	17	97
3.1	Снаряжение и уход за ним	8	-	8
3.2	Узлы и их применение	8	1	7
3.3	Страховочная система	2	-	2
3.4	Установка палатки	8	2	6
3.5	Питание в туристском походе	6	2	4
3.6	Личное прохождение этапов спортивного туризма	26	2	24
3.7	Командное прохождение этапов спортивного туризма	26	2	24
3.8	Тактика прохождения дистанции	10	4	6
3.9	Соревнования по спортивному туризму	20	4	16
4	Краеведение.	10	6	4
4.1	Родной край, флора и фауна	6	4	2
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
5	Топография и ориентирование	32	8	24
5.1	Топографическая и спортивная карта.	6	2	4
5.2	План местности	6	2	4
5.3	Ориентирование по карте	6	2	4

5.4	Ориентирование. Виды	6	2	4
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	8	-	8
6	Оказание первой помощи	22	7	15
6.1	Аптечка	2	1	1
6.2	Оказание первой помощи	10	3	7
6.3	Вязка носилок	6	2	4
6.4	Транспортировка пострадавшего	4	1	3
7	Физическая подготовка	51	1	50
7.1	Общая физическая подготовка	39	1	38
7.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12
8	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	44	190
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.4. содержание программы второго года обучения

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

2.1 Техника безопасности на занятиях

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участия в слетах и соревнованиях.

3 Основы туристской подготовки (114 часов)

3.1 Снаряжение и уход за ним

Практика 8 часа

Подбор и подгонка личного и группового снаряжения в зависимости от поставленной задачи. Подготовка снаряжения для походов, слетов и соревнований. Разбор после соревнований.

3.2 Узлы и их применение

Теория 1 часа

Виды узлов. Назначение узлов.

Практика 7 час

Повтор за первый год и изучение новых. Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов. Соревнования по вязке узлов.

3.3 Страховочная система

Практика 2 час

Подбор и подгонка страховочной системы и снаряжения.

3.4 Установка палатки

Теория 2 часа

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Колышки и стойки к палатке. Тенты для защиты группы от дождя и ветра. Выбор площадок для установки палатки. Требования к установке палатки и тента на поляне (биваке)

Практика 6 час

Проверка комплектации. Установка и снятие палаток, тентов.

3.5 Питание в туристском походе.

Теория 2 часа

Значение правильного питания в походе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячий обед. Организация питания в многодневных (два и более дней) походах и на соревнованиях.

Практика 4 час

Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

3.6 Личное прохождение этапов спортивного туризма

Теория 2 часа

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах. Преодоление лавиноопасных участков.

Практика 24 часов

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

3.7 Командное прохождение этапов пешеходного туризма

Теория 2 часа

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Различия с ледированием и без.

Практика 24 часов

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Сквозное и командное прохождение. С лидированием и без него. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

3.8 Тактика прохождения дистанции

Теория 2 часа

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практика 6 часов

Распределение участников команды. Составление тактического плана прохождения дистанции. Проба разных раскладок распределения.

3.9 Соревнования по спортивному туризму.

Теория 4 часа

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения туристских слетов, условия проведения. Выбор места проведения. Особенности проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

Практика 16 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Краеведческая и конкурсная подготовка. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

4 Краеведение (10 часов)

4.1 Родной край, флора и фауна.

Теория 4 часов.

Изучение животного мира и флоры края. Съедобные и не съедобные растения, ягоды и грибы.

Практика 2 часов.

Нахождение и определение растений, ягод, грибов на местности.

4.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природа и памятников культуры.

Теория 2 часа

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. История, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика 2 часа

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

5 Топография и ориентирование (32 часа)

5.1 Топографическая и спортивная карта

Теория 2 часа

Топография и топографические карты. Значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Старение карт. Какие карты пригодны для путешествий. Спортивные карты и ее назначение. Условные знаки для спортивных карт

Практика 4 часа

Масштаб карт. Виды масштаба. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Спортивные карты. Условные знаки. Соревнования по спортивным картам.

5.2 План местности

Теория 2 час

Что такое план местности. чем отличается план от схемы.

Практика 4 часа

Работа с планом местности. Сопоставление плана местности с местностью.

5.3 Ориентирование по карте

Теория 2 час

Ориентирование карты на север. Параллели карт. Определение точки стояния.

Практика 4 час

Определение точки стояния. Выбор маршрута движения. Чтение знаков и нахождение их на местности.

5.4 Ориентирование. Виды.

Теория 2 часа

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

Практика 4 часа

Заполнение карточки. Прохождение трасс по спортивному ориентированию.

5.5 Соревнования по спортивному ориентированию

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, города, области.

6 Оказание первой помощи (22 часа)

6.1 Аптечка

Теория 1 час

Аптечки индивидуальная и групповая. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины.

Практика 1 часа

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности, их упаковки.

6.2 Оказание первой помощи

Теория 3 часа

Потеря сознания, остановка дыхания, кровотечение, вывихи и переломы. Понятия, причины и методы оказания первой помощи.

Практика 7 часа

Оказание первой помощи при потере сознания, кровотечении, вывихах и переломах. СЛР. Наложение давящей повязки, закрутка жгута. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Изготовление шин из подручных средств.

6.3 Вязка носилок.

Практика 2 часов

Что такое мягкие носилки. Отличие носилок. Принципы вязки мягких носилок

Практика 6 часов

Подготовка оборудования для изготовления носилок. Вязка обычных и мягких носилок.

6.4 Транспортировка пострадавших

Теория 1 час

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от травмы. Состояние пострадавшего, количество оказывающих помощь.

Практика 3 часа

Способы иммобилизации травм. Изготовление средств для переноски пострадавшего из подручных средств. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

7 Физическая подготовка (51 часов)

7.1 Общая физическая подготовка

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 38 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

7.1 Спортивные и подвижные игры.

Практика 12 часов

Спортивные игры на сплоченности и командообразование.

8 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

3. Методическое обеспечение

3.1. Материально-техническое обеспечение

Снаряжение в программе заложено на 16 человек (с учетом педагога)

Для успешной реализации программы необходимы следующее материально-техническое обеспечение:

1. Оборудование:

- 1.1. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 50 м.
- 1.2. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 12 шт. по 40 м.
- 1.3. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 30 м.
- 1.4. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 20 м.
- 1.5. Веревка вспомогательная Ø 8 мм. – 4 шт. по 50 м.
- 1.6. Веревка вспомогательная Ø6 мм – 400м.
- 1.7. Веревка вспомогательная Ø4 мм – 500м
- 1.8. Ус страховочный, диаметр не менее 10 мм – 30 шт. по 5 м.
- 1.9. Петля стационарная, диаметр не менее 10 мм – 20 шт. по 7 м.
- 1.10. Петля стационарная (стропа) 80 см – 6 шт.
- 1.11. Петля стационарная (стропа) 100 см – 6 шт.
- 1.12. Петля стационарная (стропа) 120 см – 6 шт.
- 1.13. Петля стационарная (стропа) 140 см – 6 шт.
- 1.14. Петля стационарная (стропа) 200 см – 4 шт.
- 1.15. Самостраховка – 16 шт.
- 1.16. Карабины дюралевые полуавтоматические – 100 шт.
- 1.17. Зажим ручной «Жумар» – 16 шт.
- 1.18. ФСУ «Восьмерка» спортивная с карабином– 16 шт.
- 1.19. ФСУ «Восьмерка» с рогом – 16 шт.
- 1.20. Ножной зажим для подъема со стременем – 16 шт.
- 1.21. Педаль для подъема – 16 шт.
- 1.22. Блок ролик на карабин– 16 шт.
- 1.23. Блок ролик с зажимом – 2 шт.

- 1.24. Блок ролик двойной стальной– 16 шт.
- 1.25. Блок ролик двойной дюралевый– 10 шт.
- 1.26. Блок ролик одинарный – 10 шт.
- 1.27. Такелажная пластина – 2 шт.
- 1.28. Вертлюг – 6 шт.
- 1.29. Каска для спортивного туризма – 16 шт.
- 1.30. Фонарики налобные (на каску) – 16 шт.
- 1.31. Рюкзак туристский 110 л – 16 шт.
- 1.32. Спальный мешок – 16 шт.
- 1.33. Палатка зимняя шатровая «Зима У»
- 1.34. Тент на зимнюю шатровую палатку «Зима У»
- 1.35. Печка с экранами для палатки «Зима У» с площадью обогрева 14

м2

- 1.36. Термостойкий коврик под печь – 2 шт.
- 1.37. Палатка «Камчатка» – 1 шт.
- 1.38. Палатка четырехместная – 4 шт.
- 1.39. Палатка кубоид 4.40 – 1 шт.
- 1.40. Палатка куб 2.20 – 1 шт.
- 1.41. Палатка двускатная трехместная с тентом – 2 шт.
- 1.42. Палатка каркасная с тентом четырехместная – 3 шт.
- 1.43. Палатка каркасная с тентом четырехместная – 3 шт.
- 1.44. Тент (разного размера) – 8 шт.
- 1.45. Коврик термоизоляционный (пенка) – 40 шт.
- 1.46. Компас спортивный (москомпас)– 16 шт.
- 1.47. Манекен-тренажер – 1 шт.
- 1.48. Рации портативная (на батарейках, радиус действия 5 км) – 4 шт.
- 1.49. Комплект спортивной одежды (рашгард и тайцы) (с городом и гербом) (двух размеров) – 30 шт.
- 1.50. Ветровки (с городом и гербом) (двух размеров) – 30 шт.
- 1.51. Носилки мягкие (плащевые) – 2 шт.

- 1.52. Учебный АК-74 – 3 шт.
- 1.53. Магазин к АК-74 на 35 патронов – 3 комплекта
- 1.54. 35 макетов патронов с магазином к АК-74 – 3 комплекта
- 1.55. Секундомер – 2 шт.
- 1.56. Бензопила малая – 1 шт.
- 1.57. Цепь для малой бензопилы – 5 шт.
- 1.58. Масло для двухтактных двигателей – 1 л.
- 1.59. Бензин АИ-92 – 15 л.
- 1.60. Масло для смазки цепи – 7.5 л.
- 1.61. Лента светодиодная 5м – 4 шт.
- 1.62. Провод ПВС двужильный 0,5 5м. – 2 шт.
- 1.63. Коннектор для светодиодной ленты – 4 шт.
- 1.64. Автомобильный аккумулятор – 2 шт.
- 1.65. Топор на деревянной ручке большой – 3 шт.
- 1.66. Топор на деревянной ручке средний – 2 шт.
- 1.67. Топор на деревянной ручке малый – 2 шт.
- 1.68. Ножовка по дереву – 6 шт.
- 1.69. Сучкорез – 2 шт.
- 1.70. Пила двуручная – 2 шт.
- 1.71. Лопата лавинная – 5 шт.
- 1.72. Аптечка поясная – 3 шт.
- 1.73. Бинт эластичный – 2 шт.
- 1.74. Бинт марлевый 5*10 см.– 40 шт.
- 1.75. Бинт марлевый 7*14 см. – 30 шт.
- 1.76. Стол походный, раскладной – 4 шт.
- 1.77. Стул походный – 16 шт.
- 1.78. Сидушка – 16 шт.
- 1.79. Плита газовая портативная на 2 типа подключения – 2 шт.
- 1.80. Экран ветрозащитный – 2 шт.
- 1.81. Туристический пропановый баллон 12 л – 2шт.

- 1.82. Редуктор со шлангом на газовый баллон (лягушка) – 2шт.
- 1.83. Костровое – 1 шт.
- 1.84. Котелок 10 – 2 л.
- 1.85. Котелок 6 – 3 л.
- 1.86. Котелок 5 – 2 л.
- 1.87. Термос 1л – 3 шт.
- 1.88. Поднос дюралевый – 3 шт.
- 1.89. Сковорода с крышкой Ø 28 – 1 шт.
- 1.90. Доска разделочная пластмассовая – 5 шт.
- 1.91. Ложка разливная (половник) – 3 шт.
- 1.92. Ложка деревянная раздаточная – 2 шт.
- 1.93. Терка – 1шт
- 1.94. Овощечистка – 2 шт.
- 1.95. Посудница (касса) – 2 шт.
- 1.96. Волчатник (тканевый) – 200 м.
- 1.97. Умывальник 5л. – 1 шт.
- 1.98. Флаг Российской Федерации – 1шт.
- 1.99. Флаг Победы – 1шт.
- 1.100. Флаг Мурманской области – 1шт.
- 1.101. Флаг Североморска – 1шт.
- 1.102. Флаг ДДТ – 2шт.
- 1.103. Стекланный стенд – 1шт.
- 1.104. Закрытые стеллажи с замком для хранения – 1шт.
- 1.105. Стеллажи для хранения инвентаря – 1шт.
- 1.106. Бокс с автономным отоплением – 1шт.
- 1.107. Полигон для занятия спортивным туризмом – 1шт.
- 1.108. Спортивный зал – 1шт.
- 1.109. Кабинет – 1шт.

3.2. Информационное обеспечение

- 1.1. Компьютер с доступом в сеть «Интернет» – 2 шт.
- 1.2. Проектор – 1 шт.
- 1.3. Проекционный экран – 1 шт.
- 1.4. Карты топографические;
- 1.5. Спортивные карты;
- 1.6. Тесты по темам;

3.3. Кадровое обеспечение:

Педагог с высшим, средним специальным образованием или прошедший профессиональную переподготовку, с опытом работы в детских коллективах, знающий правила проведения соревнований по туризму и «Школа безопасности»;

Так же привлечение работников подразделений МЧС РФ, ГО ЧС РФ, МВД РФ, МО РФ и других работников образования педагогической направленности.

3.4. Методические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий:

1.Словесный метод: рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.

2.Наглядный метод фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии, приборы, объекты живой природы, географические, топографические и спортивные карты, спортивно-туристский инвентарь.

3.Практический метод: практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки); выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристских мероприятиях и соревнованиях и т.д.

Методика обучения носит комплексных характер.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода.

Работа с родителями проводится в форме:

- родительских собраний;
- консультаций;
- анкетирования;
- открытые занятия;
- подготовка и проведение общественно-массовых мероприятий: соревнований, конкурсов, походов и сборов;
- совместных участие с детьми в соревнованиях и конкурсах.

5. Список основной литературы (для педагогов)

Правила вида спорта «Спортивный туризм»

Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»

Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М.: Академия, 2001.

Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.

Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.

Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.

Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.

Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.

Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет",

1993.

Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.

Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9классов /под редакцией В.В.Крючкова, д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск,1993

Жиров Д.В. Пожиленко В.И. и др. Терский район//Книга 1-ая из серии Памятники природы и достопримечательности Мурманской области»./Санкт – Петербург: изд. Ника, 2004.

Карпович В.И. Кандалакшский заповедник. – Мурманск: Кн. изд-во, 1984.

Карпович В.И. Экология птиц морских островов и побережий Кольского Севера– Мурманск: Кн. изд-во,1989.

Киселёв А.А., Киселёва Т.А. Советские саамы: история, экономика, культура. Мурманское книжное издательство, Мурманск,1979.

Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам /журнал «Народное образование» № 8, 2005.

Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист", 1988.

Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.

Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

6. Список литературы для учащихся и родителей

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная Приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся

Российской Федерации», утвержденные Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08.1995 г.

А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.

Алексеев "Турист", 1983.

Велитченко В.К. Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.

Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004

Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002

Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.

Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998

Приложение 1

Критерии оценки образовательных результатов

Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности

Уровень усвоения	Показатель оценки	Процент выполненных заданий
(высокий)	Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции	81-100
(средний)	Полное воспроизведение программного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу или с помощью педагога; ситуативное проявление стремления к творчеству.	51-80
(низкий)	Незнание или непонимание учащимся большей части учебного материала; допущены грубые ошибки в определении понятий, не использована специальная терминология	до 50

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

Количество учащихся освоивших программы ____%

Сводная таблица результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе

Педагог доп. образования _____

год обучения _____

группа № _____

№ п/п	ФИО учаще- гося	Оценка теоретиче- ских знаний		Оценка практических умений и навыков			Личностное развитие	Кол-во баллов
		Т	В	П	В	Т	Л	
1.								
2.								
3.								
...								

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

№ п/п	Показатели (оценочные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
1. Теоретическая подготовка					
1.1 .	Теоретические знания предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Минимальный уровень (учащийся владеет менее ½ объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			Средний уровень (объем усвоения знаний составляет более ½)	3	
			Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период	5	
1.2 .	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	Минимальный уровень (учащийся избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
			Средний уровень (учащийся сочетает специальные термины с бытовыми)	3	
			Максимальный уровень (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2. Практическая подготовка					
2.1 .	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень (учащийся владеет менее ½ объема умений и навыков предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			Средний уровень (объем усвоения умений и навыков составляет более ½)	3	
			Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период	5	
2.2 .	Владение специальным	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и	минимальный уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание

	оборудованием и оснащением	оснащения	средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	3	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
2.3 .	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	3	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	5	
3. Личностные результаты					
	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (учащийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (учащийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или учащимся)	3	
			максимальный уровень (учащийся действует самостоятельно и может организовать других)	5	

Высокий	23-30
Средний	15-22
Низкий	6-14

Тестовые и практические задания

Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тест по теме «Организация туристского быта»

1.Какие привалы вы знаете?

- а) малый привал
- б) обеденный привал
- в) ночлег

г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала?

а) наличие питьевой воды

б) ровная площадка для установки палаток

в) наличие сухого топлива

г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак»?

а) полевая стоянка для воинов

б) столовая

в) гостиница

г) палаточный лагерь туристов

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

а) выше

б) ниже

в) в населенном пункте

г) не имеет значения

5. Какой тип костра не существует?

а) шалаш

б) колодец

в) звездный

г) пирамида

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение.

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

- а) на торфяниках
- б) на берегу рек
- в) на участках с любым сухостоем
- г) в лесу под кронами деревьев

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность
- б) пригодность в течение всего похода
- в) транспортабельность

Задания по теме «Тактика и техника пешеходного туризма»

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

Задания по теме «Туристские должности в группе».

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

Тема: «Условные знаки»

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

Тема: «Техника безопасности».

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

1. Назовите узлы для страховки?

- а) булинь
- б) простой проводник
- в) восьмерка
- г) схватывающий

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) 4 человека

3. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

- а) в чехлах
- б) в отдельных рюкзаках
- в) не имеет значения
- г) в открытом виде

4. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

- а) прямой
- б) академический
- в) встречный
- г) брамшкотовый

5.Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

- а) карабин
- б) жумар
- в) восьмерка

6.Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- а) вперед головой
- б) вперед ногами
- в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка на носилках.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего в безопасное положение.

Ситуация 3.

Мягкие носилки.

Приложение 4

Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

- а) карликовая береза
- б) морошка
- в) олений мох (ягель)
- г) яблоня

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

- а) Охотское море
- б) Баренцево море
- в) Море Лаптевых
- г) Белое море

3. Красная книга — это

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани

исчезновения

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) крапива
- б) венерин башмачок
- в) осина
- г) василек
- д) дуб

5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

- а) Ковдозеро
- б) Могильное
- в) Имандра
- г) Сейдозеро

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

- а) Кола
- б) Умба
- в) Поной
- г) Тулома

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
- б) растения низкорослые
- в) цветки крупные ярко – окрашенные
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

8. Какие растения используют в пищу?

- а) морошка
- б) волчье лыко
- в) сосна
- г) кипрей (Иван – чай)

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

- а) Имандра
- б) Ловозеро
- в) Умбозеро
- г) Ковдозеро

10. Какие растения относятся к деревьям?

- а) сосна
- б) шиповник
- в) черника
- г) ель

11. В каком году был основан город Мурманск?

- а) 17 сентября 1927 года
- б) 4 октября 1916 года
- в) 17 октября 1926 года

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

- а) с 29 ноября по 15 января
- б) с 15 ноября по 15 января
- в) с 2 декабря по 11 января

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

- а) Романов –на- Мурмане
- б) Александровск
- в) Хибиногорск

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

- а) лось
- б) белый медведь
- в) белая сова
- г) северный олень
- д) косуля

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) зебра
- б) лось
- в) северный олень
- г) куница
- д) волк

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?

- а) снегирь
- б) чайка
- в) лебедь
- г) дятел

17.Какие могут птицы жить под снегом?

- а) тетерев
- б) синица
- в) глухарь
- г) ворона
- д) воробей

18.Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?

- а) поморы
- б) саамы
- б) коми

19.На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

- а) Нива
- б) Умба
- в) Поной

20.В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

- а) Кола
- б) Варзуга
- в) Кандалакша

21.Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

- а) Лапландский
- б) Баргузинский
- в) Кандалакшский
- г) «Пасвик»
- д) Васюганские болота
- е) Кроноцкий

22.Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

- а) апатит
- б) аметист
- в) доломит
- г) ферсманит
- д) саамит

23.В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24.Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?

25.Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?

26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?

27.Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове

28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?

29.Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?

30.Как назывался общий план захвата фашисткой Германией Мурманска в период ВОВ?

- а) «Ловля лосося»
- б) «Черно-бурая лисица»
- в) «Голубой песок»

Приложение 5

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а: 5-а,в;6-в; 7-б

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Варианты ответа	а	в	а	а,в, г	а	таежной и тундровой	Академик Ферсман	саамы	Карликовая ива и береза карликовая	Хибинские и Ловозерские тундры

Номер вопроса	28	29	30
Варианты ответа	144,936 кв.км	черника	в

Удовлетворительно	5-12
Хорошо	13-21
Отлично	22-30

об