

Управление образования администрации Ровеньского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ровеньский районный Дом детского творчества»

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «РРДТ»
Протокол №1 от 02.09.2019 г.



О.А.Ряднова
Протокол №1 от 02.09.2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся - 11-14 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель
Забара Светлана Григорьевна,
педагог дополнительного образования

п. Ровеньки – 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
3. Учебный план 1 года обучения	5
4. Содержание учебного плана 1 года обучения	6
5. Учебный план 2 года обучения	9
6. Содержание учебного плана 2 года обучения	10
7. Учебный план 3 года обучения	14
8. Содержание учебного плана 3 года обучения	15
9. Прогнозируемые результаты, формы аттестации	18
10. Организационно-педагогические условия реализации программы	22
11. Календарный учебный график 2 года обучения	23
12. Список литературы	28
13. Контрольно-оценочные материалы	29

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программатуристско-краеведческой направленности составлена на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм», авторы Митусов В.Н., Кунгурцева М.М., 2014 год.

Цель программы: создание образовательного пространства для формирования базовых туристских навыков, развития физических и волевых качеств учащихся, воспитания нравственных и эстетических чувств.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение специальных знаний в области спортивного туризма;
- освоение специальных туристских навыков, включающих навыки передвижения по незнакомой местности, ориентирования, организации полевого лагеря, приготовления пищи в полевых условиях, оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, закаливание и расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных и организаторских способностей;
- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и эстетических чувств, в частности чувства патриотизма.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, составляет от **11 до 14 лет**.

У детей этого возраста хорошо развита механическая память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками. На данном возрастном этапе существует опасность возникновения смысловых барьеров и мотивационного кризиса (школьной дезадаптации).

Срок реализации программы - 3 года. Объём программы – **432 часа**. Количество часов по годам обучения составляет:

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа;

Учебная недельная нагрузка обучающихся составляет 4 часа в неделю - 2 дня занятий по 2 часа в день для первого, второго и третьего годов обучения. Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» рекомендуемый режим занятий в творческом объединении «Пешеходный туризм» таков: 45 минут занятий, 10 минут перерыв, 45 минут занятий.

Формы и режим занятий.

Данная программа предусматривает следующие разделы:

1. Теоретический (предполагает сообщение теоретических сведений воспитанникам). Теоретическое обучение проходит устно, без ведения записи обучающимися, при помощи наглядных пособий (инструкционных карт, журналов, образцов, схем)
2. Практический (осуществляется через выполнение обучающимися творческого задания). Практическое обучение происходит при непосредственном вязании изделия (от простого к сложному) при участии педагога и самостоятельно.

В организации занятий выделяются следующие этапы работы:

- организационная часть,
- вступительная часть (повторно-мотивационная),
- основная часть (теоретический и практический этапы),
- заключительная часть (подведение итогов).

Основной формой организации учебной работы по спортивному туризму является учебно-тренировочное занятие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Всего часов	Из них		Форма аттестации, контроля
			теория	практика	
	Введение в дополнительную общеобразовательную программу.	1	1	-	беседа
1.	Туристическая подготовка.	29	5	24	
1.1	Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.	1	1	-	наблюдение
1.2	Туристское снаряжение и экипировка.	2	1	1	беседа
1.3	Питание в туристском походе.	2	1	1	рефлексия
1.4	Привалы и ночлеги.	2	1	1	контрольные вопросы
1.5	Техника и тактика пешеходного похода.	22	1	21	самостоятельная работа
2.	Топография и ориентирование	6	3	3	
2.1	Понятие о топографии.	2	1	1	рефлексия
2.2	Топографическая карта.	2	1	1	контрольные вопросы
2.3	Компас.	2	1	1	самостоятельная работа
3.	Медицинская подготовка	4	2	2	
3.1	Личная гигиена туриста.	1	1	-	беседа
3.2	Походная медицинская аптечка.	1	-	1	рефлексия
3.3	Первая доврачебная помощь в туристском походе.	1	1	-	контрольные вопросы
3.4	Транспортировка пострадавшего.	1	-	1	самостоятельная работа
4.	Краеведение	8	2	6	
4.1	Родной край - история и география.	2	1	1	беседа
4.2	Туристские возможности родного края.	6	1	5	рефлексия
5.	Туристские соревнования	30	3	27	
5.1	Общие понятия о туристских соревнованиях.	2	1	1	рефлексия
5.2	Техника пешеходного туризма.	14	1	13	контрольные вопросы
5.3	Спортивное ориентирование.	14	1	13	самостоятельная работа
6.	Физическая подготовка	66	4	62	
6.1	Основы физической подготовки.	10	1	9	наблюдение
6.2	Развитие выносливости.	26	1	25	беседа
6.3	Развитие силовых способностей и гибкости.	10	1	9	рефлексия
6.4	Развитие скоростных способностей и координации.	20	1	19	контрольные вопросы

Всего	144	20	124	
-------	-----	----	-----	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение в дополнительную общеобразовательную программу.

Теория: Особенности работы объединения “Пешеходный туризм”. План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.

Теория: Основные понятия спортивного туризма; разновидности спортивного туризма; история спортивного туризма в нашей стране.

Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.

Теория: Одежда и обувь туриста; понятие о личном и групповом туристском снаряжении; значение правильно подобранного туристского снаряжения и экипировки.

Практика: Ремонт одежды в полевых условиях.

Тема 1.3. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания и водно-солевого режима в туристском походе; требования к продуктам питания; правила приготовления пищи в походных условиях.

Тема 1.4. Привалы и ночлеги.

Теория: Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале); выбор места бивака (ночёвки); организация бивачных работ; установки палатки.

Практика: Установка двускатной палатки.

Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.

Теория: Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе; дисциплина; строй туристской группы; темп, интервал, ритм движения; движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности.

Практика: Движение группой в условиях населённого пункта; движение группой по пересечённой местности.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографии.

Теория: Общие понятия топографии; значение топографии в народном хозяйстве, обороне, туризме.

Тема 2.2. Топографическая карта.

Теория: Виды масштабов топографических карт используемых в спортивном туризме; условные знаки топографических карт по группам.

Практика: Рисовка топографических знаков; решение тестовых заданий по топографическим знакам.

Стартовый уровень. Работа с учебной топографической картой (масштаб

карты; изображение условными знаками рельефа, гидросети, дорог и других характерных объектов местности и ориентиров; определение координат заданной точки; измерение расстояний и направлений); умение писать топографический диктант.

Базовый уровень. Вычерчивание профиля маршрута (на учебную топографическую карту наносится нитка маршрута; обучаемые вычерчивают профиль маршрута по рельефу местности)

Углубленный уровень. Копирование карты (отдельные фрагменты карты копируются на кальку; второй вариант упражнения - копирование на чертежную бумагу перерисовыванием карты; упражнение является подводящим к выполнению работы по изготовлению туристской картосхемы района похода).

Тема 2.3. Компас.

Теория: Устройство компаса. Разновидности компасов. Применение компаса в спортивном туризме.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компасов различных модификаций; ориентирование карты по компасу.

Раздел 3. Медицинская подготовка

Тема 3.1. Личная гигиена туриста.

Теория: Понятие гигиены. Гигиена в походных условиях.

Тема 3.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Комплектование походной аптечки. Назначение препаратов походной аптечки. Правила хранения и транспортировки препаратов походной аптечки.

Тема 3.3. Первая доврачебная помощь в туристском походе.

Теория: Оказание первой доврачебной помощи в условиях туристского похода.

Тема 3.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Правила транспортировки пострадавшего в походных условиях.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Родной край - история и география.

Теория: Территория и границы родного края; рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые и другие природные условия; история края, памятные события, происходившие на его территории.

Практика: Экскурсия по посёлку; посещение краеведческого музея.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края.

Теория: Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, промышленные и другие памятные места.

Практика: Посещение экскурсионных объектов.

Раздел 5. Туристские соревнования

Тема 5.1. Общие понятия о туристских соревнованиях.

Теория: Виды туристских соревнований и их особенности; задачи и значения туристских соревнований.

Тема 5.2. Техника пешеходного туризма.

Теория: Особенности соревнований по технике пешеходного туризма; соревновательное снаряжение; туристские узлы и их назначение.

Практика: Освоение техники завязывания туристских узлов: простой проводник, проводник восьмёрка, прямой, встречный, шкотовый, стремя на опоре; прохождение дистанции туристской полосы препятствий без снаряжения (страховочной системы).

Стартовый уровень. Простейшая индивидуальная техника; самостраховка альпенштоком.

Базовый уровень. Простейшая групповая техника: движение в связках по склонам

Углубленный уровень. Более сложная индивидуальная и групповая техника: попеременная страховка на небольших по протяженности участках.

Тема 5.3. Спортивное ориентирование.

Теория: Виды спортивного ориентирования и их особенности; спортивная карта, отличия спортивной карты от топографической, условные знаки спортивной карты.

Практика: Рисовка условных знаков спортивной карты; ориентирование на местности по спортивной карте; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору.

Стартовый уровень. Ориентирование по азимуту и расстоянию с учетом шагов.

Базовый уровень. Чтение карты и сопоставление ее с местностью.

Углубленный уровень. Наиболее целесообразный выбор способов ориентирования.

Раздел 6. Физическая подготовка

Тема 6.1. Основы физической подготовки.

Теория: Физические упражнения как основа здорового образа жизни. Разновидности физических упражнений. Понятия о физических качествах.

Тема 6.2. Развитие выносливости.

Теория: Выносливость и средства её развития.

Практика: Кроссовая подготовка; лыжная подготовка.

Тема 6.3. Развитие силовых способностей и гибкости.

Теория: Силовые способности и средства их развития; гибкость и средства их развития.

Практика: Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

Тема 6.4. Развитие скоростных способностей и координации.

Теория: Скоростные способности и средства их развития; координация и средства её развития.

Практика: Спортивные и подвижные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Всего часов	Из них		Форма аттестации, контроля
			теория	практика	
	Введение в дополнительную общеобразовательную программу.	1	1	-	беседа
1.	Туристическая подготовка.	29	5	24	
1.1	Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.	1	1	-	наблюдение
1.2	Туристское снаряжение и экипировка.	2	1	1	беседа
1.3	Питание в туристском походе.	2	1	1	рефлексия
1.4	Привалы и ночлеги.	2	1	1	контрольные вопросы
1.5	Техника и тактика пешеходного похода.	22	1	21	самостоятельная работа
2.	Топография и ориентирование	6	3	3	
2.1	Понятие о топографии.	2	1	1	рефлексия
2.2	Топографическая карта.	2	1	1	контрольные вопросы
2.3	Компас.	2	1	1	самостоятельная работа
3.	Медицинская подготовка	4	1	3	
3.2	Походная медицинская аптечка.	1	-	1	беседа
3.3	Первая доврачебная помощь в туристском походе.	2	1	1	рефлексия
3.4	Транспортировка пострадавшего.	1	-	1	контрольные вопросы
4.	Краеведение	6	2	4	
4.1	Родной край - история и география.	6	2	4	беседа
5.	Туристские соревнования	32	2	30	
5.2	Техника пешеходного туризма.	14	1	13	рефлексия
5.3	Спортивное ориентирование.	18	1	17	рефлексия
6.	Физическая подготовка	66	4	62	
6.1	Основы физической подготовки.	10	1	9	наблюдение
6.2	Развитие выносливости.	26	1	25	самостоятельная работа
6.3	Развитие силовых способностей и гибкости.	12	1	11	контрольные вопросы
6.4	Развитие скоростных способностей и координации.	18	1	17	тестирование
	Всего	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение в дополнительную общеобразовательную программу.

Теория: План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.

Теория: Мировая история выдающихся путешествий и географических открытий; знаменитые путешественники.

Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.

Теория: Разновидности палаток, рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака.

Практика: Укладка рюкзака.

Тема 1.3. Питание в туристском походе.

Теория: Понятие раскладки продуктов; меню туриста.

Практика: Составление раскладки продуктов для однодневного похода; кипячение воды на костре.

Тема 1.4. Привалы и ночлеги.

Теория: Правила безопасности при организации бивака; выбор места и правила безопасности при разведении костра; разновидности костров.

Практика: Установка каркасно-дуговой палатки; разведение костра.

Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.

Теория: Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.).

Практика: Движение по пересеченной местности; преодоление простейших естественных препятствий в походных условиях.

Стартовый уровень. Преодоление холмов, оврагов, промоин, лощин, густого леса, болота, ручьи и реки.

Базовый уровень. Рациональная техника движения по крупным, средним и мелким осыпям с использованием самостраховки.

Углубленный уровень. Подъем, траверс, спуск на пологих склонах и склонах средней крутизны.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографии.

Теория: История топографии.

Тема 2.2. Топографическая карта.

Теория: Рельеф и способы его изображения на топографических картах.

Практика: Рисовка топографических знаков; решение тестовых заданий по топографическим знакам.

Стартовый уровень. Работа с учебной топографической картой (масштаб карты; изображение условными знаками рельефа, гидросети, дорог и других

характерных объектов местности и ориентиров; определение координат заданной точки; измерение расстояний и направлений); умение писать топографический диктант.

Базовый уровень. Вычерчивание профиля маршрута (на учебную топографическую карту наносится нитка маршрута; обучаемые вычерчивают профиль маршрута по рельефу местности)

Углубленный уровень. Копирование карты (отдельные фрагменты карты копируются на кальку; второй вариант упражнения - копирование на чертежную бумагу перерисовыванием карты; упражнение является подводящим к выполнению работы по изготовлению туристской картосхемы района похода).

Тема 2.3. Компас.

Теория: Азимут. Определение азимута в походных условиях с помощью компасов различных модификаций.

Практика: Определение азимута с допустимой погрешностью 10 градусов.

Стартовый уровень. Умение сориентировать карту относительно сторон горизонта.

Базовый уровень. Измерение азимута по карте и определение направления движения.

Углубленный уровень. Измерение азимута по карте и определение направления движения с учётом величины магнитного склонения.

Раздел 3. Медицинская подготовка

Тема 3.1. Походная медицинская аптечка.

Теория: Антисептики и перевязочные средства.

Тема 3.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Способы оказания первой доврачебной помощи при ранениях различного характера и ожогах в походных условиях.

Практика: Оказание первой медицинской помощи при ранениях и ожогах 1 и 2 степени.

Тема 3.3. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

Практика: Транспортировка “пострадавшего” на носилках.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Родной край - история и география.

Теория: Родной край в годы Великой Отечественной войны.

Практика: Посещение памятников посвящённых победе в Великой Отечественной войне.

Раздел 5. Туристские соревнования

Тема 5.1. Техника пешеходного туризма.

Теория: Индивидуальная тактика прохождения туристской полосы препятствий.

Практика: Закрепление техники завязывания ранее разученных туристских узлов; освоение техники завязывания туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, брамшкотовый, схватывающий; одевание и подгонка страховочной системы; прохождение дистанции туристской полосы препятствий со снаряжением (в страховочной системе).

Стартовый уровень. Вязание различных видов узлов ("проводник", "схватывающий" "стремя", "прямой" и др.).

Базовый уровень. Знание приемов движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки.

Углубленный уровень. Прохождение дистанции туристской полосы препятствий в страховочной системе.

Тема 5.2. Спортивное ориентирование.

Теория: Рельеф на спортивных картах; линейные, масштабные и немасштабные ориентиры.

Практика: Рисовка условных знаков спортивной карты; решение тестовых заданий; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении.

Стартовый уровень. Чтение карты и сопоставление ее с местностью.

Базовый уровень. Определение масштаба карты.

Углубленный уровень. Наиболее целесообразный выбор способов ориентирования.

Раздел 6. Физическая подготовка

Тема 6.1. Основы физической подготовки.

Теория: Содержание и режим тренировок при самостоятельной физической подготовке.

Практика: Составление тренировочного плана на недельный микроцикл.

Тема 6.2. Развитие выносливости.

Теория: Методы развития выносливости.

Практика: Кроссовая подготовка; лыжная подготовка; плавание.

Тема 6.3. Развитие силовых способностей и гибкости.

Теория: Методы развития силовых способностей; методы развития гибкости.

Практика: Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

Тема 6.4. Развитие скоростных способностей и координации.

Теория: Методы развития скоростных способностей; методы развития координации.

Практика: Спортивные и подвижные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/ п	Наименование разделов, тем.	Всего часо в	Из них		Форма аттестации , контроля
			теория	практи ка	
	Введение в дополнительную общеобразовательную программу.	1	1	-	беседа
1.	Туристическая подготовка.	29	5	24	
1.1	Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.	1	1	-	наблюдение
1.2	Туристское снаряжение и экипировка.	2	1	1	беседа
1.3	Питание в туристском походе.	2	1	1	рефлексия
1.4	Привалы и ночлеги.	4	1	3	контрольные вопросы
1.5	Техника и тактика пешеходного похода.	20	1	19	самостоятель ная работа
2.	Топография и ориентирование	6	2	4	
2.1	Понятие о топографии.	1	1	-	рефлексия
2.2	Топографическая карта.	3	1	2	контрольные вопросы
2.3	Компас.	2	-	2	самостоятель ная работа
3.	Медицинская подготовка	4	1	3	
3.2	Походная медицинская аптечка.	1	-	1	беседа
3.3	Первая доврачебная помощь в туристском походе.	2	1	1	рефлексия

3.4	Транспортировка пострадавшего.	1	-	1	контрольные вопросы
4.	Краеведение	6	2	4	
4.1	Родной край - история и география.	6	2	4	беседа
5.	Туристские соревнования	32	2	30	
5.2	Техника пешеходного туризма.	12	1	11	рефлексия
5.3	Спортивное ориентирование.	20	1	19	рефлексия
6.	Физическая подготовка	66	4	62	
6.1	Основы физической подготовки.	10	1	9	наблюдение
6.2	Развитие выносливости.	20	1	19	самостоятельная работа
6.3	Развитие силовых способностей и гибкости.	12	1	11	контрольные вопросы
6.4	Развитие скоростных способностей и координации.	24	1	23	тестирование
	Всего	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение в дополнительную общеобразовательную программу.

Теория: План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.

Теория: Значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды и звания в спортивном туризме.

Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.

Теория: Современные средства освещения, обогрева и приготовления пищи в походных условиях; разновидности средств освещения, их достоинства и недостатки; разновидности горелок, их достоинства и недостатки; правила использования туристских горелок и техника безопасности.

Практика: Применение газовой и спиртовой горелок.

Тема 1.3. Питание в туристском походе.

Теория: Раскладка продуктов для многодневного похода; рецепты походных блюд.

Практика: Составление раскладки для многодневного пешеходного похода; приготовление каши на костре.

Тема 1.4. Привалы и ночлеги.

Теория: Правила пользования водными источниками во время привалов и на местах ночлега.

Практика: Установка палаток разных типов; мытьё посуды в походных условиях; разведение и поддержание костров разных типов.

Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.

Теория: Организация простейших переправ.

Практика: Движение по пересеченной местности; преодоление естественных препятствий; организация и преодоление простейших переправ в походных условиях.

Стартовый уровень. Преодоление холмов, оврагов, промоин, лощин, густого леса, болота, ручьи и реки.

Базовый уровень. Рациональная техника движения по крупным, средним и мелким осыпям с использованием самостраховки.

Углубленный уровень. Подъем, траверс, спуск на пологих склонах и склонах средней крутизны

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографии.

Теория: Развитие топографии на современном этапе.

Тема 2.2. Топографическая карта.

Теория: Понятие о координатах.

Практика: Определение координат по топографической карте в походных условиях.

Стартовый уровень. Чтение топографической карты и сопоставление ее с местностью.

Базовый уровень. Определение масштаба карты.

Углубленный уровень. Наиболее целесообразный выбор способов ориентирования. Рисование карты.

Тема 2.4. Компас.

Практика: Определение азимута с погрешностью 5 градусов; движение по азимуту в условиях открытой местности и леса.

Раздел 3. Медицинская подготовка

Тема 3.1. Походная медицинская аптечка.

Теория: Анальгетики, спазмолитики, антигистаминные препараты, противовоспалительные и жаропонижающие препараты; их назначение и дозировка.

Тема 3.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Способы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях связок, разрывах связок, вывихах, переломах в походных условиях.

Практика: Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и разрывах связок, закрытых переломах конечностей с использованием специальных и подручных средств.

Тема 3.3. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Средства транспортировки пострадавшего из подручных материалов.

Практика: Создание средств транспортировки из подручных материалов; транспортировка “пострадавшего” разными способами.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Родной край - история и география.

Теория: Промышленность родного края.

Практика: Экскурсия на промышленные объекты Старооскольского городского округа.

Стартовый уровень. Ведение дневника и фотосъёмки путешествия.

Базовый уровень. Сбор справочных сведений о путешествии

Углубленный уровень. Написание отчёта экскурсии или похода стихическим описанием маршрута, выводами и рекомендациями.

Раздел 5. Туристские соревнования

Тема 5.1. Техника пешеходного туризма.

Теория: Командная тактика прохождения туристской полосы препятствий.

Практика: Закрепление и совершенствование техники завязывания ранее разученных туристских узлов; освоение техники завязывания туристских узлов: грейпвайн, булинь, австрийский проводник, академический, штык; прохождение дистанции туристской полосы препятствий со снаряжением (в страховочной системе), с самонаведением этапов “спуск” и “подъём”.

Стартовый уровень. Вязание различных видов узлов (грейпвайн, булинь, австрийский проводник, академический, штык)

Базовый уровень. Рациональная техника движения по крупным, средним и мелким осыпям с использованием самостраховки.

Углубленный уровень. Подъем, траверс, спуск на пологих склонах и склонах средней крутизны самонаведением.

Тема 5.2. Спортивное ориентирование.

Теория: Понятие привязки; выбор варианта движения.

Практика: Решение тестовых заданий; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении; прохождение дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении и по маркированной трассе.

Стартовый уровень. Движение по азимуту.

Базовый уровень. Движение по сопутствующим ориентирам.

Углубленный уровень. Выбор нужных ориентиров и определение наиболее приемлемого и экономичного способа движения по ним.

Раздел 6. Физическая подготовка

Тема 6.1. Основы физической подготовки.

Теория: Дозирование нагрузок и самоконтроль при самостоятельной физической подготовке.

Практика: Измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Тема 6.2. Развитие выносливости.

Теория: Анатомо-физиологические основы выносливости.

Практика: Кроссовая подготовка; лыжная подготовка; плавание.

Тема 6.3. Развитие силовых способностей и гибкости.

Теория: Анатомо-физиологические основы силовых способностей; анатомофизиологические основы гибкости.

Практика: Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

Тема 6.4. Развитие скоростных способностей и координации.

Теория: Анатомо-физиологические основы скоростных способностей; анатомо-физиологические основы координации.

Практика: Спортивные и подвижные игры.

Прогнозируемые результаты, формы аттестации

1 год занятий

По итогам первого года обучения обучающиеся будут

знать:

- технику безопасности при занятиях спортивным туризмом;
- основные понятия и историю спортивного туризма;
- перечень личного и группового туристского снаряжения;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- правила организации привалов и ночёвок;
- правила движения строем в условиях города и пересечённой местности;
- общие понятия топографии;
- топографические знаки;
- устройство компаса;
- правила личной гигиены в быту и походных условиях;
- перечень, назначение и правила транспортировки медикаментов походной аптечки;
- правила оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего;
- общие исторические и географические сведения о родном крае;
- экскурсионные объекты родного края;
- виды туристских соревнований и их особенности;
- разновидности физических упражнений, физические качества и способы их развития.

Должны уметь:

- производить простейший ремонт одежды в полевых условиях;
- устанавливать двускатную палатку;
- организованно двигаться в составе группы в условиях города и пересечённой местности;
- графически изображать топографические знаки;
- определять стороны горизонта и ориентировать карту по компасу;
- ориентироваться на местности с помощью спортивной карты;
- проходить шагом простейшую дистанцию спортивного ориентирования по выбору.

Должны владеть:

- техникой завязывания туристских узлов: простой проводник, проводник восьмёрка, прямой, встречный, шкотовый, стремя на опоре;
- техникой преодоления этапов туристской полосы препятствий без снаряжения.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- знаменитых путешественников и историю выдающихся географических открытий и путешествий;

- преимущества и недостатки палаток, рюкзаков, спальных мешков и туристских ковриков различных модификаций;
- разновидности костров и правила безопасности при разведении костра;
- способы преодоления естественных препятствий;
- историю топографии;
- понятие азимута;
- антисептические и перевязочные средства;
- способы оказания первой медицинской помощи при ранениях и способы транспортировки пострадавшего;
- историю родного края в годы Великой Отечественной войны;
- масштабные и немасштабные ориентиры на спортивных картах;
- режим тренировок при самостоятельной физической подготовке.

Должны уметь:

- правильно укладывать рюкзак;
- составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- разводить костёр;
- кипятить воду на костре;
- устанавливать каркасно-дуговую палатку;
- преодолевать простейшие естественные препятствия в походных условиях;
- определять азимут с допустимой погрешностью 10 градусов;
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших ранениях;
- транспортировать пострадавшего на носилках;
- преодолевать шагом и медленным бегом дистанцию спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении;
- составлять недельный тренировочный план.

Должны владеть:

- техникой завязывания туристских узлов: простой проводник, проводник восьмёрка, прямой, встречный, шкотовый, стремя на опоре, двойной проводник, ткацкий, брамшкотовый, схватывающий;
- техникой преодоления этапов туристской полосы препятствий со снаряжением.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- требования для получения туристских значков, спортивных разрядов и званий;
- достоинства и недостатки горелок различных модификаций и правила пользования ими;
- рецепты походных блюд;
- правила пользования водными источниками;
- о развитии топографии на современном этапе;
- назначение медицинских препаратов, относящихся к группам анальгетиков, спазмолитиков, противовоспалительных, жаропонижающих.

- способы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах;
- о промышленности родного края;
- правила дозировки нагрузок и самоконтроля при самостоятельной физической подготовке.

Должны уметь:

- применять газовые и спиртовые горелки;
- составлять раскладку продуктов для двухдневного пешеходного похода;
- разводить и поддерживать костры разных типов;
- готовить кашу на костре;
- устанавливать палатки разных типов;
- организовывать и преодолевать простейшие переправы в походных условиях;
- определять координаты по карте;
- определять азимут с погрешностью 5 градусов и двигаться по азимуту;
- оказывать первую медицинскую помощь при растяжениях связок и закрытых переломах конечностей;
- создавать средства транспортировки пострадавшего из подручных материалов;
- транспортировать пострадавшего разными способами;
- проходить бегом дистанцию спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении;
- проходить дистанцию спортивного ориентирования по выбору и по маркированной трассе на лыжах;
- измерять частоту сердечных сокращений и артериальное давление.

Должны владеть:

- техникой завязывания туристских узлов: простой проводник, проводник восьмёрка, прямой, встречный, шкотовый, стремя на опоре, двойной проводник, ткацкий, брамшкотовый, схватывающий, грейпвайн, булинь, австрийский проводник, академический, штык;
- техникой преодоления этапов туристской полосы препятствий со снаряжением, с самонаведением отдельных этапов.

Контроль знаний проводится в форме

- тестирование теоретических знаний;
- тестирование специальных навыков;
- тестирование физических качеств;
- соревнования.

Формирование универсальных учебных действий — личностные и метапредметные результаты.

Планируемые результаты обучения: освоение детьми дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с

новыми требованиями федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Личностные результаты освоения программы:

способность понимать и определять себя и своего назначения в жизни; усвоение норм морали и выбор этических ориентиров.

Метапредметные результаты освоения программы:

способность к осмыслению своей деятельности, планированию и достижению целей своей деятельности наиболее рациональным способом, а так же способность к мобилизации физического и психического состояния для достижения поставленных целей.

Предметные результаты освоения программы должны отражать способность к самостоятельному решению задачи путём поиска, структурирования и синтеза информации; приобретение способностей межличностного взаимодействия.

ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение приемам пешеходному туризму требует специального оборудования и снаряжения. В минимальный перечень оборудования кабинета кружка пешеходного туризма входят мебель, наглядные пособия, технические средства.

Наименование	Количество
1. Спортивный зал	1
2. Гимнастические скамейки	6
3. Гимнастические стенки	8
4. Гимнастические маты	25
5. Гимнастические турники	5
6. Мячи футбольные	2
7. Мячи волейбольные	5
8. Мячи баскетбольные	5
9. Мячи набивные	25
10. Мультимедийное оборудование: ноутбук	1
проектор	1
экран	1
11. Палатки	4
12. Рюкзаки	15
13. Спальные мешки	15
14. Туристские коврики	15
15. Газовые горелки	3
16. Спиртовая горелка	1
17. Верёвка основная 10 мм - 50 м	4
18. Страховочные системы	15
19. Карабины полуавтоматические	60
20. Зажимы “Жумар”	15
21. Спусковые устройства	15
22. Прусики страховочные	15
23. Компаса жидкостные	15
24. Котлы разного объёма	4
25. Треноги костровые	1
26. Топоры	2
27. Пилы	2

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Пеший туризм»
2 год обучения
на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	04	15.30-17.10	Игра-путешествие	2	1.1. Основные понятия туризма. Инструктаж по ТБ.	Кабинет 3 «В» класса	Наблюдение
2.		07	12.00-13.40	Занятие-игра	2	1.2. Туристское снаряжение и экипировка.	спортзал	Беседа
3.		11	15.30-17.10	Занятие - игра	2	1.3. Питание в туристском походе.	Кабинет 3 «В» класса	Рефлексия
4.		14	12.00-13.40	Занятие-игра	2	1.4. Организация привалов, установка каркасно-дуговой палатки	спортзал	Опрос
5.		18	15.30-17.10	Игра-путешествие	2	1.5. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе; дисциплина; строй туристской группы; темп, интервал, ритм движения; движение	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
6.		21	12.00-13.40	Занятие-творчество	2	1.6. Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д.	спортзал	Опрос
7.		25	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	1.7. Подготовка группового и специального снаряжения.. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
8.		28	12.00-13.40	Игра-путешествие	2	1.8. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	спортзал	Самостоятельная работа
9.	октябрь	02	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	1.9. Развертывание и свертывание бивака.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
10.		05	12.00-13.40	Занятие - игра	2	1.10. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме и правила их преодоления.	спортзал	Самостоятельная работа
11.		09	15.30-17.10	Занятие - игра	2	1.11. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через	Кабинет 3 «В» класса	Опрос

						кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.		
12.		12	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	1.12 Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	спортзал	Самостоятельная работа
13.		16	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	1.13 Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
14.		19	12.00-13.40	Занятие-творчество	2	1.14 Правила поведения в населенных пунктах.	спортзал	Самостоятельная работа
15.		23	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	1.15 Чистка, ремонт и сдача снаряжения.	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
16.		26	12.00-13.40	Занятие-игра	2	1.16 Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе; дисциплина; строй туристской группы; темп, интервал, ритм движения; движение	спортзал	Опрос
17.		30	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	1.17 Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д.	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
18.	Ноябрь	02	15.30-17.10	Занятие-практикум	2	2.1. Общие понятия топографии и её значение.	спортзал	Опрос
19.		06	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	2.2. Топографическая карта и топографические знаки.	Кабинет 3 «В» класса	Наблюдение
20.		09	15.30-17.10	Занятие-практикум	2	2.3. Компасы.	спортзал	Опрос
21.		13	12.00-13.40	Занятие-практикум	2	3. 1. Личная гигиена туриста. 3. 2. Походная медицинская аптечка.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
22.		16	15.30-17.10	Занятие-практикум	2	3. 3. Первая доврачебная помощь в туристском походе. 3. 4. Транспортировка пострадавшего.	спортзал	Самостоятельная работа
23.		20	12.00-13.40	Занятие-путешествие	2	4. 1. Родной край - история и география.	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
24.		23	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	4.2. Памятники истории, культуры и природы родного края.	спортзал	Опрос
25.		27	12.00-13.40	Экскурсия	2	4.3. Экскурсии на предприятия	Кабинет 3 «В» класса	Наблюдение
26.		30	15.30-17.10	Занятие-творчество	2	4.4. Краеведческие задания на маршруте.	спортзал	Опрос

				ва		Изучение краеведческих объектов		
27.	Декабрь	04	15.30-17.10	Занятие-практикум.	2	5.1. Виды туристских соревнований и их особенности.	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
28.		07	12.00-13.40	Занятие-практикум.	2	5.2. Особенности соревнований по технике пешеходного туризма.	спортзал	Самостоятельная работа
29.		11	15.30-17.10	Занятие-практикум.	2	5.3. Страховка и самостраховка.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
30.		14	12.00-13.40	Занятие-практикум.	2	5.4. Итоговое занятие за 1 полугодие. Туристическая эстафета. Преодоление крутых склонов, поваленных деревьях.	спортзал	Самостоятельная работа
31.		18	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	5.5. Техника движения по крутым склонам, вброд по затопленным участкам.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
32.		21	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	5.6. Техника движения при подъёме, траверсе, спуске с самостраховкой и страховкой.	спортзал	Самостоятельная работа
33.		25	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	5.7. Переправа через водные препятствия (ручьи, реки)	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
34.		28	12.00-13.40	Контрольное занятие	2	5.7. Переправа через водные препятствия (ручьи, реки)	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
35.	Январь	11	12.00-13.40	Занятие-практикум	2	5.9. Виды спортивного ориентирования и их особенности; спортивная карта.	спортзал	Самостоятельная работа
36.		15	15.30-17.10	Занятие-контроль	2	5.10. Ориентирование на местности по спортивной карте.	Кабинет 3 «В» класса	Опрос
37.		18	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	5.11. Чтение карты и сопоставление ее с местностью.	спортзал	Самостоятельная работа
38.		22	15.30-17.10	Занятие-игра	2	5.12. Тренировка памяти в технике чтения карты.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
39.		25	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	5.13. Выбор порядка прохождения КП и способы ориентирования.	спортзал	Самостоятельная работа
40.		29	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	5.14. Выбор рационального пути движения.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
41.	Февраль	01	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	5.15. Прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору.	спортзал	Самостоятельная работа
42.		05	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.1. Основные задачи общей физической подготовки	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
43.		08	12.00-13.40	Занятие-тренировка.	2	6.2. Упражнения для рук плечевого пояса.	спортзал	Самостоятельная работа

44.		11	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.3. Упражнения с сопротивлением.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
45.		15	12.00-13.40	Занятие-тренировка.	2	6.4. Упражнения для туловища, ног.	спортзал	Самостоятельная работа
46.		16	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	6.5. Подвижные игры и эстафеты	Кабинет 3 «В» класса	Соревнования
47.		22	12.00-13.40	Занятие-тренировка	2	6.7. Выносливость и средства её развития.	спортзал	Самостоятельная работа
48.		26	15.30-17.10	Занятие-соревнование.	2	6.8. Лыжные гонки	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
49.		29	12.00-13.40	Занятие-соревнование.	2	6.9. Спортивное ориентирование.	спортзал	Самостоятельная работа
50.	Март	04	15.30-17.10	Занятие-игра.	2	6.10. Спортивная игра «Баскетбол»	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
51.		07	12.00-13.40	Занятие-игра.	2	6.11. Спортивная игра «Баскетбол»	спортзал	Самостоятельная работа
52.		11	15.30-17.10	Занятие-игра.	2	6.12. Спортивная игра «Волейбол»	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
53.		14	12.00-13.40	Занятие-игра.	2	6.13. Спортивная игра «Волейбол»	спортзал	Самостоятельная работа
54.		18	15.30-17.10	Занятие-соревнование	2	6.14. Спортивное ориентирование по выбору	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
55.		21	12.00-13.40	Занятие-соревнование	2	6.15. Туристическая эстафета.	спортзал	Наблюдение
56.		25	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.16. Смешанное передвижение на 2,5 ки	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
57.		28	12.00-13.40	Занятие-тренировка.	2	6.17. Смешанное передвижение на 2,5 км.	спортзал	Самостоятельная работа
58.	Апрель	01	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.18. Смешанное передвижение на 3 км.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
59.		04	12.00-13.40	Контрольное занятие	2	6.19. Кроссовый бег на 3 км	спортзал	Сдача норматива
60.		08	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.20. Упражнения с отягощением.	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
61.		11	12.00-13.40	Занятие-соревнование.	2	6.21. Упражнения на перекладине и брусьях.	спортзал	Самостоятельная работа
62.		15	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.22. Упражнения в парах	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
63.		18	12.00-13.40	Занятие-игра.	2	6.23. Прыжки в длину, высоту, глубину.	спортзал	Самостоятельная работа
64.		22	15.30-17.10	Занятие-	2	6.24. Контрольное	Кабинет	Сдача

				контроль		занятие по силовой подготовке.	3 «В» класса	норматива
65.		25	12.00-13.40	Занятие-тренировка.	2	6.25. Бег на короткие дистанции	спортзал	Самостоятельная работа
66.		29	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.26. Эстафетный бег	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
67.	Май	06	15.30-17.10	Занятие-соревнование..	2	6.27. Линейные эстафеты	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
68.		13	15.30-17.10	Занятие-тренировка.	2	6.28. Акробатические упражнения	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
69.		16	12.00-13.40	Занятие-творчество..	2	6.29. Акробатические связки	спортзал	Самостоятельная работа
70.		20	15.30-17.10	Занятие-соревнование..	2	6.30. Игра в футбол 5х5	Кабинет 3 «В» класса	Самостоятельная работа
71.		23	12.00-13.40	Занятие-соревнование..	2	6.31. Игра в баскетбол 3х3	спортзал	Самостоятельная работа
72.		27	15.30-17.10	Контрольное занятие	2	6.34. Итоговое занятие за 2019-2020 учебный год.	Кабинет 3 «В» класса	Сдача норматива

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов): учеб.пособие /И.И. Махов, В.И. Махов.// - Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 104 с.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм./ Э.Н. Кодыш// - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с., ил.
3. В.И. Ганопольский Туризм и спортивное ориентирование. Учеб.для ин-тов и тех-мов физ. культ./ Ганопольский В.И.// - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 204 с., ил.
4. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование /В.Нурмиаа// - М.: Физкультура и спорт, 1967. – 158 с

Электронные образовательные ресурсы:

5. http://tourlib.net/books_tourism/tykul_baza.htm
6. <https://skitalets.ru/infomation/books/4670/>
7. <https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya>
8. <http://survinat.ru/2011/10/metodika-obucheniya-uchashhixsya-osnovam-turizma/>

Контрольно-оценочные материалы

2 год обучения 1 полугодие

Теоретическая часть

1. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?

- А. Крестообразную
- Б. Спиральную
- В. Працевидную

2. Транспортная шина, какой она должна быть?

- А. С возможностью фиксации только места перелома
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.
- В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

- А. В положении «лежа»
- Б. В положении «сидя»
- В. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

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

5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:

- А. Димедрол, валериана.
- Б. Панадол, анальгин.
- В. Пенициллин, фталазол

6. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку при ранении руки?

- А. Одежду одевают на обе руки одновременно.
- Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.
- В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

7. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:

А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

8. Для каких целей предназначен йод в аптечке автомобиля?

А. Для обработки кожи вокруг раны.

Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью.

9. Какой материал может быть использован в качестве шины?

А. Кусок доски

Б. Бинт, вата.

В. Ткань, мягкий картон.

Практическая часть

- 1. Установка палатки** (группой не более 4-5 человек) – от 5 до 15 минут
- 2. Разведение костра** (без учета времени на заготовку дров) — до 10 минут — пережигание нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров
- 3. Вязка узлов:** прямой, встречный, проводник.
- 4. Навыки ориентирования:** в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 20 градусов.
- 5. Оказание первой помощи** (без учета времени):— наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)
- 6. Способы транспортировки пострадавшего** – на руках.

2 год обучения 2 полугодие

Теоретическая часть

1. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»

Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

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

2. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:

А. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.

Б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.

В. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

3. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.

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

4. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

А. Снять одежду с левой руки, затем с правой.

Б. Снять одежду с правой руки, затем с левой.

5. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

А. Не более получаса

Б. Не более 2 часов

В. Не более часа

6. Первая медицинская помощь при обморожении:

А. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.

Б. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.

В. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

7. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.

Б. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.

В. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

8. Чем характеризуется венозное кровотечение?

А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.

Б. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.

В. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

9. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

А. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.

Б. Пульс, высокая температура, судороги.

В. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

Практическая часть

1. **Установка палатки (группой не более 4-5 человек)** – от 5 до 10 минут
2. **Разведение костра (без учета времени на заготовку дров)** — до 10 минут— установление устойчивого пламени в течение 1 минуты
3. **Вязка узлов:** схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.
4. **Навыки ориентирования:** в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 15 градусов.
5. **Оказание первой помощи (без учета времени):**— остановка кровотечения.
6. **Способы транспортировки пострадавшего** – на импровизированных носилках.

Контрольно-оценочные материалы

1 год обучения 1 полугодие

Контрольная работа

Тема: Массовый туризм и его место в воспитании школьников.
История развития туризма.

Контрольные вопросы и задания:

1. Что такое туризм?

Ответ: под туризмом понимается путешествие, поездка, прогулка, поход, организуемые в свободное время в целях удовлетворения рекреационных потребностей человека. Различают туризм плановый - по путевкам турорганизаций с предоставлением услуг и самостоятельный - по маршруту, разработанному самими туристами.

2. Виды туризма и его формы

Ответ: 1. Пешеходный, горный, лыжный, велосипедный, конный, автомобильный, мотоциклетный, спелеологический, водный (на шлюпках, байдарках, плотках и катамаранах) и парусный; 2. По форме туризм очень разнообразен: прогулка представляет собой передвижение по местности с познавательной и оздоровительной целью; экскурсия - это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью; экспедиция - организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями; туристический поход - это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемый с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

3. Задачи туризма в школе

Ответ: туризм в школе, особенно в старших классах, определяет воспитательные, краеведческие задачи, а также задачи оздоровления и физического развития школьников. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

4. В какие годы до и после революции стал развиваться туризм в России и в СССР?

Ответ: 1. В России первой туристской организацией был альпийский клуб при кавказском обществе естествознания основанный в 1877 году в Тифлисе. 2. В 1928 году в Москве было создано «Общество пролетарского туризма» (ОПТ), первым председателем которого был избран Николай Васильевич Крыленко.

Контрольная работа

Тема 2: Особенности организации и методика проведения пешеходного похода со школьниками

Контрольные вопросы и задания;

1. Перечень личного снаряжения

Ответ: рюкзак, штормовый костюм, тренировочный костюм шерстяной, футболка (2 шт.), трусы (2 шт.), кроссовки, кеды, носки (3 пары), свитер, шапочка шерстяная, кепка, накомарник, плащ, спальник, коврик, миска, кружка, ложка, нож, мыло, зубная паста, полотенце, расческа.

2. Типы костров

Ответ: 1. «Колодец»;

2. «Шалашик или конус»;

3. «Звездный»;

4. «Таежный» (3 разновидности);

5. «Нодья».

3. Максимальная норма веса рюкзака

Ответ:

Возраст школьников	Максимальная норма для мальчиков, кг	Максимальная норма для девочек, кг
11 лет	8	6
12 лет	10	7
13 лет	12	8
14 лет	14	10
15 лет	16	12
16 лет	18	14

Контрольно-оценочные материалы

3 год обучения 1 полугодие

Контрольная работа

Тема: Особенности организации и методика проведения лыжного похода со школьниками

Контрольные вопросы и задания:

1. Какой возрастной ценз участников похода?

Ответ:

Категория сложности похода	Минимальный возраст участников
1 категория	не моложе 14 лет
II категория	не моложе 15 лет
III категория	не моложе 16 лет

2. Кто дает разрешение на проведение категорийного похода и какие для этого нужны документы?

Ответ: разрешение дает маршрутно-квалификационная комиссия при наличии заявочной книжки и копии приказа по школе о проведении похода с назначением руководителя похода и заместителя заверенные печатью. На многодневные походы по родному краю дает разрешение отдел народного образования, куда представляют следующие документы: 1. Приказ директора школы о проведении похода и назначении руководителя похода и его заместителя; 2. Списки группы (Ф.И.О., год рождения, школа, класс, дом.адрес, тур.подготовка, обязанности в группе, виза врача); 3. План-график похода, схема маршрута; 4. Смета; 5. Список снаряжения (группового, личного).

3. Групповое и личное снаряжение

Ответ: 1. Палатки, печка, примус, бензин, кастрюли, ведра, пила, топор, костровое хозяйство (трос, сетка), половник, термос, рукавицы (брезентовые), фонарик, спички, фотоаппарат, аптечка, ремнабор, карты, схема, карандаши, компас, мазь; 2. Рюкзак, штормовый костюм шерстяной, футболки, трусы, нижнее шерстяное белье, носки шерстяные, свитер шерстяной, анарак пуховой, шапочка шерстяная, подшлемник, варежки шерстяные и пуховые, спальный мешок, коврик.

Контрольная работа

Тема: Обеспечение безопасности в туристических походах

Контрольные вопросы и задания:

1. Безопасность при пешеходных походах

Ответ: 1. Запрещается движение группы в тумане, находится во время грозы у отдельно стоящего дерева, работать у костра без одежды, раздувать костры (для этого использовать шапку, рукавицы, ветки), купание вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, ныряние с лодки, обрывистого берега, в сумерки и ночное время; 2. Пила и топор должны быть в чехле и увязаны в рюкзаке.

2. Безопасность при лыжных походах

Ответ: 1. Запрещается в некатегорийные походы включать опасные участки местности (сходы лавин, обвалы, провал под лед водоемов, падения на склоне); 2. Запрещается в маршруты первой-третьей категорий включать участки повышенной опасности (перевалы, преодоление на которых требуется более трех-четырех часов, безлесые плато, ущелья и крутосклонные участки с опасностью схода лавин); 3. Запрещается включение тяжелых участков в последнюю четверть маршрута (их надо включать после первой трети маршрута); 4. Запрещается движение в непогоду; 5. Причины обморожения: несоответствующая требованиям одежда, плохо подогнанное, недоброкачественное снаряжение, усталость, вызываемая нарушением режима движения, отдыха и питания, недисциплинированность, отсутствие контроля, незнание способа обогрева на ходу и остановках или пренебрежение ими; 6. Потеря ориентировки: чаще сверяться с картой, учитывать скорость и время переходов, прекращение движения в туман, метель или буран.

3. Безопасность при водных походах

Ответ: 1. Иметь обязательно специальное снаряжение (спасжилет и каску); 2. Документы и деньги хранят в непромокаемом мешке и держат при себе в кармане трусов или вешают на грудь; 3. Фотопленку, запас спичек, сухой спирт хранят в пластмассовых или металлических емкостях, или в тугозавязанных полиэтиленовых мешочках; 4. Палатку, спасательные принадлежности, запасную одежду, белье, продукты держат в больших мешках из полиэтилена; 5. Запасные весла, рюкзаки с личными вещами, запасную обувь, ведро с посудой крепить за шпангоуты; 6. В походе байдарка должны идти в зрительной и голосовой связи с идущими спереди и сзади; 7. Нельзя вставать в байдарке в полный рост; 8. Нельзя хвататься руками за ветки деревьев, проплывая мимо них; 9. Большую опасность представляют затопленные мостки, бревна, проволока и тросы паромных переправ.