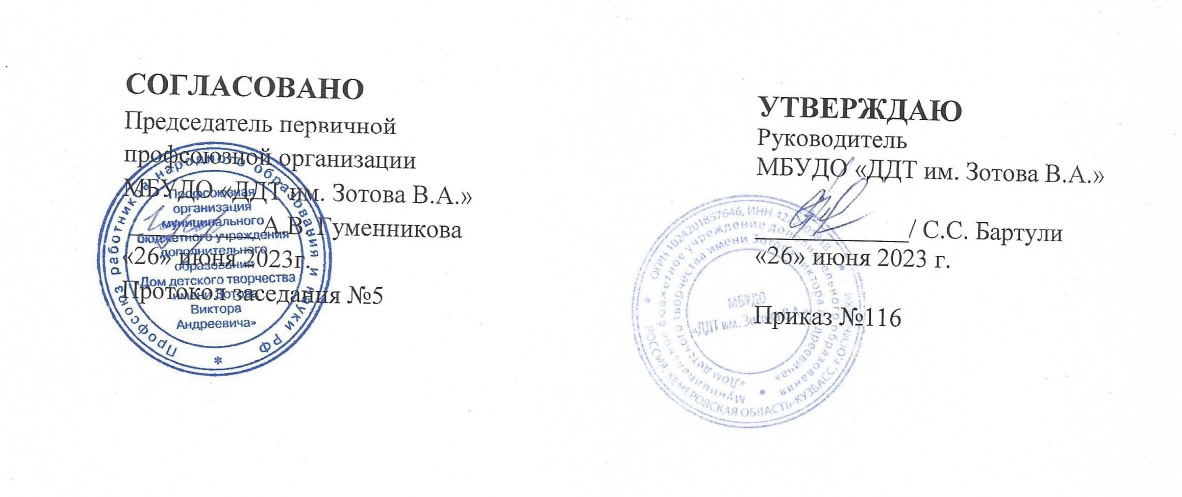
Управление образования администрации Осинниковского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества имени Зотова Виктора Андреевича»

(МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.)



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Школа безопасности»**

**Возраст обучающихся: 11-17 лет**

**Срок реализации: 2 года**

***Разработчик:***

Андронова Е. И.,

педагог дополнительного образования

г. Осинники, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ  1.1. Пояснительная записка …………………………………………………….  1.2. Цель и задачи программы …………………………………………………  1.3. Содержание программы ……………………………………………………  1.3.1. Учебно-тематический план первый год обучения ………………..  1.3.1. Учебно-тематический план второй год обучения ………………..  1.3.2. Содержание учебно-тематического плана первый год обучения...  1.3.2. Содержание учебно-тематического плана второй год обучения...  1.4. Планируемые результаты первый год обучения ……………………….  1.4. Планируемые результаты второй год обучения ……………………….  РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ …………………………………………………………………………...  2.1. Календарный учебный график ……………………………………………  2.2. Условия реализации программы ………………………………………….  2.3. Формы аттестации / контроля …………………………………………….  2.4. Оценочные материалы ……………………………………………………..  2.5. Методические материалы ………………………………………………….  2.6. Список литературы …………………………………………………………  ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………………….. | 3 |
| 4 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 10 |
| 15 |
| 18 |
| 19 |
|  |
| 20 |
| 20 |
| 20 |
| 20 |
| 22 |
| 21 |
| 23 |
| 25 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. В силу с 01.09.2021г).
2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (с имз. и доп. от30.09.2020г.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025года (распоряжения Правительства РФ от 29мая 2015г № 996-р)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
7. Устав и локальные нормативные акты МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.».

***Актуальность программы «Школа безопасности»*** направлена на всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности. Программа начинается с освоения детьми азов туристско-краеведческих умений и навыков, а это в свою очередь, гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, совершенствуя в практической деятельности свою подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, дети смогут выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения. Наряду с этим программа дает профориентационные знания, что может стать определяющим в выборе детьми своей будущей профессии.

***Отличительной особенностью программы*** заключается в применении новых форм организации образовательной работы с детьми, направленных на деятельностное участие их вобщении с природой и окружающим миром.

Программа составлена на основе программ туристско-краеведческой направленности (программа Константинова Ю.С., судьи российской категории, по туризму).

***Адресат программы***

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы –до 10человек. Для зачисления в объединение специальных знаний и навыков не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, относящиеся к основной группе здоровья. Перед походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

***Объем и срок освоения программы***

Срок реализации 2 года. Программа объёмом 387 часа в первый и 387 часа во второй год обучения.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Продолжительность занятий 3 часа, с периодичностью 3 раза в неделю

***Форма обучения*** очная- заочная. Часть программы может быть реализована в **дистанционной форме обучения**.

В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс-технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3. Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

***Особенности организации образовательного процесса:***

Учебно-тренировочный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, и участие в соревнованиях, экскурсионных поездках, многодневных походах, в каникулярное время среди учебного года и летнего сезона осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 3-4 недели на период релаксации и восстановления (отдых) выполняются тренировочные походы выходного дня, соревнования,

Содержание программы предполагает очную форму обучения в течение учебного года. Кроме того, предусмотрена заочная форма обучения по программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При организации обучения в заочной форме, учебный материал для учащихся публикуется на сайте учреждения <http://ddt-osinniki.su/> во вкладке «Дистанционное обучение».

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** овладение системой теоретических и практических знаний и умений безопасного поведения в окружающей среде, необходимых для личной безопасности, а также повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению.

***Задачи программы для первого года обучения:***

***1.Предметные (образовательные):***

* Обучить основам туристской подготовки;
* основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
* оказание первой помощи и вызова (обращения) за помощью в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

***2. Метапредметные:***

* привить интерес к занятиям туризмом;
* развить умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения;

***3. Личностные:***

* формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной ценности.

***Задачи программы для второго года обучения:***

1. ***Предметные (образовательные):***

* Обучение практическим навыкам спортивного туризма;

- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций туризма.

1. ***Метапредметные:***

- иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе.

***3. Личностные:***

− воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность.

**1.3.Содержание программы**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Основы безопасности в походе | 117 | 39 | 78 | Соревнования |
|  | Туристские навыки | 87 | 39 | 48 | Сдача нормативов |
|  | Первая помощь | 63 | 30 | 33 | Конкурс, тестирование. |
|  | Топография и ориентирование | 60 | 30 | 30 | Соревнования |
|  | Краеведение | 33 | 24 | 9 | Краеведческая викторина |
|  | Фотосъёмка в походе | 24 | 12 | 12 | Фотовыставка |
|  | Итоговаяаттестация | 3 | - | 3 | Тестирование |
| ВСЕГО: | | 387 | 174 | 213 |  |

**1.3. Содержание программы**

**второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Основы спортивного туризма | 180 | 45 | 135 | Соревнования |
|  | Первая помощь | 93 | 36 | 57 | Конкурс, тестирование. |
|  | Топография и ориентирование | 81 | 36 | 45 | Соревнования |
|  | Краеведение | 30 | 18 | 12 | Краеведческая викторина |
|  | Итоговаяаттестация | 3 | - | 3 | Сдача нормативов, тестирование. |
| ВСЕГО: | | 387 | 132 | 192 |  |

**1.3.1. Учебно-тематический план**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  | **Основы безопасности в походе** | **117** | **39** | **78** | **Соревнования** |
| 1.1. | Вводное занятие. Беседа по безопасности | **3** | 3 | - |  |
| 1.2 | Правила безопасности в туристском путешествии | **3** | 3 | - | Ролевая игра |
| 1.3 | Поисковые работы | **18** | 6 | 12 |  |
| 1.3 | Транспортировка пострадавшего | **21** | 6 | 15 | Анализ выполнения заданий |
| 1.4. | Действия в ожидании прихода спасателей | **21** | 6 | 15 | Моделирование ситуаций, анализ |
| 1.5. | Специальное снаряжение | **30** | 6 | 24 |  |
| 1.6. | Полиспасты | **18** | 6 | 12 | Анализ выполнения заданий |
|  | **Туристские навыки** | **87** | **39** | **48** | **Сдача нормативов** |
| 2.1 | Виды туризма | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.2. | Подготовка кпоходу,путешествию | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.3. | Обязанности в походе | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.4. | Личное и групповое снаряжение | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.5. | Рюкзак | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.6. | Виды узлов | **18** | 6 | 12 | **Соревнования** |
| 2.7. | Организациятуристскогобыта. | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.8. | Меню в походе | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.9. | График движения в походе | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.10. | Правила,преодоленияпрепятствий | **6** | 3 | 3 |  |
| 2.11. | Дневник похода | **9** | 3 | 6 |  |
| 2.12. | Подведениеитогов туристскогопохода | **6** | 3 | 3 |  |
|  | **Первая помощь** | **63** | **30** | **33** | **Конкурс, тестирование.** |
| 3.1. | Личная гигиена юного туриста | 3 | 3 | - |  |
| 3.2. | Профилактика заболеваний в походе | 3 | 3 | - |  |
| 3.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 15 | 6 | 9 |  |
| 3.4. | Походная аптечка | 6 | 3 | 3 |  |
| 3.5. | Травмы | 21 | 9 | 12 |  |
| 3.6. | Виды повязок | 15 | 6 | 9 |  |
|  | **Топография и ориентирование** | **60** | **30** | **30** | **Соревнования** |
| 4.1. | Понятие о карте, их виды | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.2. | Легенда карты | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.3. | Цвет в изображении карты | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.4. | План местности | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.5. | Понятия в ориентировании | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.6. | Условные знаки | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.7. | Компас строение | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.8. | Измерение расстояний. | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.9. | Понятие азимут | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.10. | Соревнования спортивного ориентирования | 6 | 3 | 3 |  |
|  | **Краеведение** | **33** | **24** | **9** | **Краеведческая викторина** |
|  | Осинники на карте области | 3 | 3 | - |  |
| 5.2. | Природные особенности, рельеф города | 6 | 3 | 3 |  |
| 5.3. | История, известные земляки города | 3 | 3 | - |  |
| 5.4. | Символика | 3 | 3 | - |  |
| 5.5. | Города Кемеровской области | 3 | 3 | - |  |
| 5.6. | Географическое положение КО | 6 | 6 | - |  |
| 5.7 | Природные особенности, рельеф. | 9 | 3 | 6 |  |
|  | **Фотосъёмка в походе** | **24** | **12** | **12** | **Фотовыставка** |
| 6.1. | Съёмка архитектурных объектов | 3 | 3 | 3 |  |
| 6.2. | Съёмка животных | 3 | 3 | 3 |  |
| 6.3. | Съёмка пейзажей | 3 | 3 | 3 |  |
| 6.4. | Съёмка участников группы | 3 | 3 | 3 |  |
| **8.** | **Итоговаяаттестация** | **3** | **-** | **3** |  |
| **ВСЕГО:** | | **387** | **132** | **192** |  |

**1.3.1. Учебно-тематический план**

**второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  | | **Технические приёмыспортивного туризма** | **180** | **45** | **135** | **Соревнования** |
| 1.1. | | Туристские узлы и их применение | 24 | 6 | 18 | Соревнования |
| 1.2 | | Виды страховки: командная, самостраховка. Сопровождение | 12 | 3 | 9 | Анализ выполнения заданий |
| 1.3 | | Организация и снятие перил | 9 | 3 | 6 |  |
| 1.4. | | Транспортировка снаряжения | 12 | 3 | 9 | Анализ выполнения заданий |
| 1.5. | | Отработка техники движения и преодоления препятствий. | 12 | 3 | 9 |  |
| 1.6. | | Спуск – подъем | **27** | 6 | 21 | Анализ выполнения заданий |
| 1.7. | | Переправа | 9 | 3 | 6 |  |
|  | | **Первая помощь** | **93** | **36** | **57** | **Конкурс, тестирование.** |
| 2.1 | | Действия в чрезвычайной ситуации | 6 | 3 | 3 |  |
| 2.2. | | Осмотры | 6 | 3 | 3 | опрос, выполнениезачетныхупражнений |
| 2.3. | | Шок | 6 | 3 | 3 |  |
| 2.4. | | Кровотечения | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.5. | | Укусы | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.6. | | Ожоги | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.7. | | Холодовые и тепловые поражения | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.8. | | Шинирование | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.9. | | Отравления | 9 | 3 | 6 |  |
| 2.10. | | Внезапная болезнь | 9 | 3 | 6 | опрос, тестирование |
| 2.11. | | Способы транспортировки пострадавшего. | 12 | 6 | 6 | опрос, выполнениезачетныхупражнений |
|  | | **Топография и ориентирование** | **81** | **36** | **45** | **Соревнования** |
| 3.1. | | Топографическая и спортивная карта | 12 | 6 | 6 | тестирование |
| 3.2. | | Компас. Работа с компасом | 12 | 6 | 6 |  |
| 3.3. | | Измерение расстояний | 12 | 6 | 6 |  |
| 3.4. | | Способы ориентирования | 15 | 6 | 9 | контрольные задания |
| 3.5. | | Ориентирование по местным приметам. | 15 | 6 | 9 |  |
| 3.6. | | Действия в случае потери ориентировки | 15 | 6 | 9 | тестирование |
|  | | **Краеведение** | **30** | **18** | **12** | **Краеведческий марафон** |
| 4.1. | | Рекреационные зоны КО | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.2. | | Обзор краеведческих объектов,музеев. | 6 | 3 | 3 | тестирование |
| 4.3. | | Изучение района путешествия | 9 | 6 | 3 |  |
| 4.4 | | Охранаприроды и памятников культуры | 9 | 6 | 3 | тестирование |
|  | | **Итоговаяаттестация** | **3** | **-** | **3** | **Тестирование Сдача нормативов** |
| **ВСЕГО:** | | **387** | **132** | **192** |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**первый год обучения**

***Раздел 1.***Основы безопасности в походе(114часов)

**Тема 1.1.** Вводное занятие. Расписание занятий и первое анкетирование. Сбор первичных данных о детях. Презентация нашей работы. Знакомство с планом работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок, в объединении «Школа безопасности».

***Теория:*** Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. Правила поведения в ДДТ, в объединении. ТБ на тренировках.

**Тема 1.2.** Правила безопасности в туристском путешествии

***Теория:*** Обеспечение безопасности в дороге, на транспорте, на бивуаке. Безопасность при работе с костровым оборудованием, газовой горелкой

***Практика:*** Моделирование чрезвычайной ситуации, при работе с открытым огнём

***Форма контроля:*** Самостоятельный анализ, выводы и действия.

**Тема 1.3.** Поисковые работы

***Теория:*** Техника и тактика поисковых работ пропавшего участника в различных условиях.

***Практика:*** проведение поисковых работ условно пропавшего в лесной зоне.

***Форма контроля:*** Самостоятельный анализ, выводы и действия.

**Тема 1.4.** Транспортировка пострадавшего

***Теория:*** Способы фиксации пострадавшего для транспортировки. Выбор способа в зависимости от состояния пострадавшего. Типы носилок и волокуш из подручных средств.

***Практика:*** Отработка простейших способов транспортировки. Изготовление носилок, волокуш из подручных средств. Транспортировка по слабо пересеченной местности на дистанции до одного километра.

***Форма контроля:*** Самостоятельный анализ, выводы и действия.

**Тема 1.5.**Действия в ожидании прихода спасателей

***Теория:*** Способы обеспечения выживания в неблагоприятных природных условиях. Создание укрытия, обогрев в холодный период.

***Практика:*** Создание укрытий в различные времена года. Изготовление шалаша, иглу и других укрытий. Разведение и поддерживание обогревающих костров.

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема1.6.**Специальное снаряжение

***Теория:*** Виды и особенности использования специального снаряжения при проведении спасательных работ.

***Практика:*** практика использования специального снаряжения на сложных участках маршрута.

***Форма контроля:*** наблюдение

**Тема 1.7.**Полиспасты

***Теория:*** Физические принципы работы полиспаста. Виды и схемы полиспастов.

***Практика:*** Сборка и применение полиспастов для решения различных задач в путешествии

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

***Раздел 2.***Туристские навыки (87часов)

**Тема 2.1.** Виды туризма

***Теория:*** Классификация видов туризма от способа передвижения, по цели путешествия, по организации похода

***Форма контроля:*** наблюдение.

**Тема 2.2.** Подготовка к походу, путешествию.

***Теория:*** Разработка маршрута с учетом правил безопасности, подбор картографического материала и мест стоянок, оформление маршрутных документов. Изучение литературы о местах проведения походов.

***Практика:*** Работа с источниками. Сбор информации о месте похода выходного дня. Составление плана подготовки ПВД. Разработка маршрута похода.

***Форма контроля:*** тестовое задание

**Тема2.3.** Обязанности в походе

***Теория:*** Должности временные. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, краевед, санитар, фотограф, культорг, физорг.

***Практика:*** Распределение в группе обязанностей по должностям.

***Форма контроля:*** опрос, наблюдение

**Тема2.4.**Личное и групповое снаряжение

***Теория:*** Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение рем.набора. Хозяйственный набор: топоры, пилы, оборудование, рукавицы, ножи, половники идр.

***Практика:*** Подготовка личного снаряжения к походу. Подгонка снаряжения, работа соснаряжением, уход за ним.

***Форма контроля:*** наблюдение.

**Тема2.5.** Рюкзак

***Теория:*** Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

***Практика:*** Укладка рюкзаков и предохранение вещей и продуктов от влаги. Подгонка рюкзака

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема2.6.** Виды узлов

***Теория:*** Использование простейших узлов и техника их вязания. Назначение узлов в туризме. Группы узлов.

***Практика:*** Вязание узлов: узлы для связывания концов веревок различного диаметра, узлы для присоединения к опоре, петельные узлы вспомогательные узлы.

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 2.7.**Организациятуристскогобыта.

***Теория:*** Требования к бивуакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы с бивуака. Организация ночлегов в помещении.

***Практика:*** Выбор места для привала и ночлега. Разбивка лагеря для привала в походе. Разведение костра

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 2.8.**Меню в походе

***Теория:*** Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практика:*** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.

***Форма контроля:*** викторина

**Тема 2.9.**График движения в походе

***Теория:*** Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Днёвки.

***Практика:***

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 2.10.**Правила, преодоления препятствий

***Теория:*** Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по

заболоченной местности, по травянистым склонам.

***Практика:*** Отработка движения колонной.

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 2.11.**Дневник похода

***Теория:*** Назначения дневника похода. Разделы. Ответственный. Правила заполнения. Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий.

***Практика:*** Монтаж фильма

***Форма контроля:*** Самостоятельный анализ, выводы и действия.

**Тема 2.12.** Подведение итогов туристского похода

***Теория:*** Различные формы отчёта о походе: устный, видеоотчёт, стенгазета, фотовыставка, дневник похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

***Практика:*** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка газеты или выставки по итогам похода.

***Форма контроля:*** наблюдение

***Раздел 3.***Первая помощь 63часа

**Тема 3.1.** Личная гигиена юного туриста

***Теория:*** Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена обуви и одежды.

***Практика:*** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.2.** Профилактика заболеваний в походе

***Теория:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

***Практика:*** Разучивание комплекса упражнений гимнастики

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.3.** Основные приемы оказания первой помощи

***Теория:*** Анализ ситуации. Первичный осмотр. Предварительный диагноз

***Практика:***

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.4.** Походная аптечка

***Теория:*** Допустимый состав аптечки. Составление аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

***Практика:*** Формирование походной медицинской аптечки.

***Форма контроля:*** наблюдение

**Тема 3.5.**Травмы

***Теория:*** Походный травматизм. Как обратиться за помощью. Как избежать мозолей и натёртостей в походе. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

***Практика:*** Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Оказание первой помощи при царапинах, порезах.

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.6.**Виды повязок

***Теория:*** Правила наложения бинтовой повязки: закрывающая повязка, фиксирующая повязка, циркулярная повязка. Последовательность действий.

***Практика:*** наложение различных видов повязок на конечности. Наложение повязок из подручного материала

***Форма контроля:*** выполнение зачетных упражнений

***Раздел 4.***Топография и ориентирование 60 часов

**Тема 4.1.** Понятие о карте, их виды

***Теория:*** Значение топокарт для туристов. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.2.** Легенда карты

***Теория:*** Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.3.**Цвет в изображении карты

***Теория:*** Условное изображение в цвете. Водные объекты, рельеф, растительность, отдельно стоящие объекты, дороги

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.4.**План местности

***Теория:*** Отличие плана местности от топографических карт. Особенности построения плана. Виды съёмок при построении плана.

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.5.**Понятия в ориентировании

***Теория:*** Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местно­стью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.6.**Условные знаки

***Теория:*** Группы условных знаков. Отличие от топографической карты

***Практика:*** Решение задач

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.7.**Компас строение

***Теория:*** Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Типы компасов.

***Практика:*** Ориентирование карты по компасу. Определение азимута.

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.8.**Измерение расстояний.

***Теория:*** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

***Практика:*** Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.9.** Понятие азимут

***Теория:*** Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

***Практика:*** Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

**Тема 4.10.** Соревнования спортивного ориентирования

***Теория:*** Классификация по способу передвижения на дистанции. Виды дистанций.

***Практика:*** Сравнение летней и зимней карты схожесть и отличие.

***Форма контроля:*** выполнение практических работ

***Раздел 5.***Краеведение 33 часа

**Тема 5.1.** Осинники на карте области

***Теория:*** Географическое положение. Соседние города районы.

***Практика:*** Знакомство с картой. Изучение краеведческой литературы

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.2.** Природные особенности, рельеф города

***Теория:*** Ландшафты и физико-географическое районирование. Рельеф, полезные ископаемые. Речная сеть. Экологическая обстановка.

***Практика:*** схематичное выполнение карты города

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.3.** История, известные земляки города

***Теория:*** История названий основных улиц. Па­мятники истории и культуры, музеи города. Коренные жители. Выдающиеся люди города, их заслуги.

***Практика:*** Знакомство с краеведческими объектами.

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.4.** Символика

***Теория:*** Флаг, гимн, герб Кемеровской области. Гербы городов.

***Практика:***

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.5.** Города Кемеровской области

***Теория:*** Дата образования городов. Их история. Старые названия.

***Практика:*** работа с контурными картами. Изучение краеведческой литературы

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.6.** Географическое положение КО

***Теория:*** Административное деление области, г. Кемерово - административный центр Кузбасса.

***Практика:*** работа с контурными картами. Изучение краеведческой литературы. Знакомство с атласом Кемеровской области.

***Форма контроля:*** тестирование

**Тема 5.7.** Природные особенности, рельеф.

***Теория:*** Гидрология. Ре­ки, озера, Томь - главная водная артерия Кузбасса. Рельеф. Полезные ископаемые - богатство Кузбасса.

***Практика:*** работа с контурными картами. Знакомство с атласом Кемеровской области.

***Форма контроля:*** тестирование

**Раздел 6.** Фотосъёмка в походе**(24ч.)**

**Тема 6.1. – 6.4.** Съёмка архитектурных объектов, животных, пейзажей, участников группы

***Теория:*** Композиция снимка Фотографии, как вид отчетной документации.

***Практика:*** полевые съёмки, съемка на натуре.

***Форма контроля:*** фотовыставка.

**Содержание учебно-тематического плана**

**второй год обучения**

***Раздел 1.*Технические приёмыспортивного туризма** (180 часов)

**Тема 1.1.** Узлы.

***Теория:*** названия узлов и назначение. Комбинация узлов. Особенности вязания.

***Практика:*** отработка правильности и скорости вязания узлов.

***Форма контроля:*** Сдача нормативов вязания узлов. Соревнования

**Тема 1.2.** Виды страховки: командная, самостраховка. Сопровождение

***Теория:*** спортивным способом, подъём – спуск по перилам

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** анализ выполнения заданий

**Тема 1.3.**Организация и снятие перил

***Теория:*** Организация и снятие перил на различных этапах, восстановление перил, и снятие различными способами.

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

**Тема 1.4.**Транспортировка снаряжения

***Теория:*** способы муфтования, перемещение верёвок, незакреплённого снаряжения.

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** выполнение практических работ. Анализ выполнения заданий

**Тема 1.5.**Отработка техники движения и преодоления препятствий.

***Теория:*** движение первого участника.

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** Сдача нормативов. Анализ выполнения заданий

**Тема 1.6.**Спуск – подъем

***Теория:*** Спуск – подъем с самостраховкой по перилам. Спуск – подъем с верхней командной страховкой. Первый участник, с нижней командной страховкой.

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** Сдача нормативов Анализ выполнения заданий

**Тема 1.7.**Переправы

***Теория:*** Переправа различными методами: «Горизонтальный маятник», методом «Вертикальный маятник», переправа по бревну, параллельные перила, навесная переправа

***Практика:*** отработка техники участником, в связке, в группе

***Форма контроля:*** Сдача нормативов

***Раздел 2.*Первая помощь**(1часов)

**Тема 2.1.** Действия в чрезвычайной ситуации

***Теория:*** Как приблизиться к пострадавшему. Анализ ситуации. Как обратиться за помощью. Как установить контакт со службой смп. Профилактика заражения спасателя.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование.

**Тема 2.2.** Осмотры

***Теория:*** Первичный и повторные осмотры. Первые шаги – ДДККС. Установление очередности (медицинская сортировка).

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.3.** Шок

***Теория:*** Гиповолемический шок. Обморок. Тяжелая аллергическая реакция/анафилаксия /анафилактический шок.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.4.** Кровотечения

***Теория:*** Внешнее кровотечение. Остановка венозного и капиллярного кровотечения. Остановка артериального кровотечения. Внутреннее кровотечение. Раны. Инфекция. Столбняк.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.5.** Укусы

***Теория:*** Укусы животных. Бешенство. Укусы насекомых. Укусы змей. Внедрившийся клещ. Клещевой энцефалит. Болезнь Лайма.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.6.** Ожоги

***Теория:*** Термический (тепловой) ожог. Первая помощь при ожогах первой степени. Первая помощь при ожогах второй степени. Первая помощь при ожогах третьей степени. Химический ожог. Электрический ожог.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.7.** Холодовые и тепловые поражения

***Теория:*** Отморожение. Переохлаждение. Заболевания, связанные с перегревом. Тепловой удар. Тепловое истощение. Тепловые судороги. Другие тепловые поражения.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.8.** Шинирование

***Теория:*** Плечевой сустав. Ключица и лопатка. Плечо (часть руки выше локтя). Локоть. Предплечье. Запястье, кисть, пальцы. Таз и тазобедренные суставы. Бедро. Колено. Голень. Лодыжка и стопа. Повреждение шеи. Позвоночник.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.9.** Отравления

***Теория:*** Проглатывание яда. Отравление грибами. Пищевое отравление. Вдыхание яда.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование.

**Тема 2.10.** Внезапная болезнь

***Теория:*** Инфаркт миокарда (сердечный приступ). Стенокардия. Инсульт. Неотложные состояния, связанные с сахарным диабетом припадки. Бронхиальная астма. Лихорадка.

***Практика:*** решение ситуационных задач.

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 2.11.** Способы транспортировки пострадавшего.

***Теория:*** Основные положения пациента при оказании первой помощи или транспортировке, при различных повреждениях. Транспортировка в неотложных ситуациях Приемы транспортировки. Перетаскивание. Транспортировка одним человеком. Транспортировка двумя - тремя людьми. Носилки. Принципы подъема пострадавшего.

***Практика:*** решение ситуационных задач

***Форма контроля:*** тестирование, выполнение зачетных упражнений.

***Раздел 3.*Топография и ориентирование** (81час)

**Тема 3.1.** Топографическая и спортивная карта

***Теория:*** Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

***Практика:*** Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

***Форма контроля:*** соревнования

**Тема 3.2.** Компас. Работа с компасом

***Теория:*** Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

***Практика:*** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

**Тема 3.3.** Измерение расстояний

***Теория:*** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

***Практика:*** Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

***Форма контроля:*** опрос, выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.4.** Способы ориентирования

***Теория:*** Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

***Практика:*** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

***Форма контроля:*** опрос, выполнение зачетных упражнений.

**Тема 3.5.** Ориентирование по местным предметам.

***Теория:*** Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

***Практика:*** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

***Форма контроля:*** опрос, выполнение зачетных упражнений

**Тема 3.6.** Действия в случае потери ориентировки

***Теория:*** Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

***Практика:*** решение ситуационных задач по теме

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

***Раздел 4.*Краеведение** (30 часов)

**Тема 4.1.** Рекреационные зоны КО

***Теория:*** горные ландшафты, водные ресурсы

***Практика:*** Работа с картографическим материалом

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

**Тема 4.2.** Обзор краеведческих объектов, музеев.

***Теория:*** Природные объекты

***Практика:*** Работа с картографическим материалом и изучением описания объектов

***Форма контроля :***Анализ выполнения заданий

**Тема 4.3.** Изучение района путешествия

***Теория:***

***Практика:***

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

**Тема 4.4.** Охранаприроды и памятников культуры

***Теория:***

***Практика:***

***Форма контроля:*** Анализ выполнения заданий

**1.4. Планируемые результаты первого года обучения:**

***1.Предметные (образовательные):***

* получили знания основ туристской подготовки;
* усвоили основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
* умеют оказать первую помощь в неотложных состояниях;грамотно обратиться за помощью в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.
* знают осуществующих опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности.

***2. Метапредметные:***

* проявляют интерес к занятиям туризмом;
* получили знания о планировании походов и составляют походные отчёты;
* развиты умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения;
* освоены приемы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

***3. Личностные:***

* сформирована потребность соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
* сформирована ответственность отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной ценности.

**Планируемые результаты второго года обучения:**

1. ***Предметные (образовательные):***

* освоены практические навыки спортивного туризма;
* сформированы навыки прохождения спортивных дистанций туризма.

1. ***Метапредметные:***

- усвоили представление осуществующих опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности

- развиты коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе.

***3. Личностные:***

− сформирована инициатива, трудолюбие, ответственность.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

**Режимзанятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность  занятий | Периодичность  в неделю | Количество часов  в неделю | Количество  учебных недель | Количество  учебных дней | Количество часов  в год |
| 1 год | 3 часа | 3 раза | 9 часов | 46 | 129 | 387 часа |
| 2 год | 3 часа | 3 раза | 9 часов | 46 | 129 | 387 часа |

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, выездов, учебно-тренировочных сборов, экспедиций, походов, соревнований, занятий в аудиториях и на местности.

**2.2. Условия реализации программы**

***1. Материально-техническое обеспечение:***

***Список имеющегося снаряжения***

***1. Аптечка походная комплект***

***2. Веревка основная 50 м***

***3. Веревка вспомогательная 50 м***

***4. Карабин туристский 40 шт.***

***5. Каска 5 шт.***

***6. Костровая решётка***

***7. Котелки комплект***

***8. Палатки каркасные 2 шт.***

***9. Пила двуручная 1 шт.***

***10. Призмы для ориентирования на местности комплект***

***11. Ремонтный набор комплект***

***12. Рюкзак 2 шт.***

***13. Топор 1 шт.***

***14. Система страховочная 5 шт.***

***2. Информационное обеспечение:***

***3. Кадровое обеспечения.***

**2.3. Формы аттестации / контроля**

1. ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***
2. ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

Анкетирование

Соревнования

Сдача нормативов

Конкурс, тестирование.

Соревнования по ориентированию

Краеведческая викторина

Фотовыставка

Итоговая аттестация

**2.5. Методические материалы**

***Применяемые методы обучения.***

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методыобучения:

* Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
* Наглядные (демонстрация, показ -плакатов, рисунков, схем, графических

изображений, карт, видеофильмов, приемов работы с пострадавшим);

* Практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим

Материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, спортивному туризму, технике туризма, спасательным работам, туристско-краеведческий поход, учебно-тренировочные занятия, соревнования.).

***Используемые формы организации учебного занятия.***

Традиционные теоретические - лекция, беседа, игра, викторина, самостоятельная работа, работа с картами, просмотр учебных фильмов, фотоматериалов,

Активные формы обучения: практические занятия, полевые занятия, тренировочные походы выходного дня, соревнования, туристские вечера, экскурсии, экскурсионные поездки, многодневные походы.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, фронтальная, индивидуальная, индивидуальная дистанционная, групповая дистанционная).

***Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.***

Здоровье сберегающие технологии – цель, обеспечить ребёнка возможностью сохранения здоровья, сформировать ЗУН по здоровому образу жизни.

Технологии проектной деятельности – используются с целью, развития и обогащения социально –личностного опыта, развитие у ребёнка сферы межличностного взаимодействия.

***Описать алгоритм учебного занятия.***

- Подготовительный блок состоит из организационного и проверочного этапов;

- Основной блок включает в себя: подготовительный; усвоение новых знаний; первичная проверка понимания изученного материала; закрепление новых знаний; обобщение и систематизация знаний; контрольный этап.

- Итоговый блок состоит из следующих этапов: итоговый, рефлексивный, информационный

***Имеющиеся дидактические материалы***

* Анкеты(входная, выходная)
* Консультационныйматериал
* Библиотечка объединения, включающая в себя, как и нормативные документы, так и специальную литературу по разделам программы (первая помощь, туристическая техника и т.д.)
* Картографический материал: атласы, контурные карты, схемы, настенные карты административного деления и физической географии Кемеровской области.
* Лекционныйматериал и в дополнение к нему видеофильмы, фотографии, плакаты. Таблицы.
* Личное/ групповое снаряжение для походов.
* Личное/ групповое, специальное снаряжение.
* Измерительные приборы и топографические карты.
* Компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игры «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии»,
* Аптечка первой помощи, макеты повреждений, перевязочный материал, носилки, противогаз.

**2.6. Список литературы**

***Основная литература:***

*- для педагога:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Балобанов И.В., Спасательные работы в горах. – М.: Издатель, 2008
6. Биржаков М.Б.Безопасность в туризме. – М.: «и.д. Герда»,2005
7. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984. РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
19. Пит Хилл, Альпинизм – Технические приёмы. – М.: «Фаир», 2008.
20. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
22. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
23. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
24. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
25. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

*- для учащихся:*

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
6. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
8. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.

***Дополнительная учебная литература: (при необходимости)***

1. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

***Наглядные материалы:***

***Интернет-ресурсы:***

Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга сайт rfstspb.ruФедерацияспортивноготуризмаРоссииСанкт-Петербурга. / Вконтакте

–<https://vk.com/club1065545>

Регламентгруппыспортивныхдисциплин«дистанциипешеходные»:[Электронныйресурс] // Туризм спортивный. URL:[http://tmmoscow.ru/norm\_doc/reg\_play/regplay\_2019\_pedestrian\_25042019.pdf.](http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf)

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование |
| Индивидуальноеснаряжение | |
| 1. | Обувь(кроссовки, кеды,ботинкинаподошве«Вибрам»,сапогирезиновые). |
| 2. | Носкипростыеи шерстяные. |
| 3. | Теплоенижнеебельё. |
| 4. | Штормовой,ветрозащитныйкостюм. |
| 5. | Нейлоновыйбеговойкостюм. |
| 6. | Курткатёплая. |
| 7. | Шапкатёплая. |
| 8. | Рукавичкиилиперчаткитёплые. |
| 9. | Рукавицыбрезентовые,перчаткидляработысверёвкой. |
| 10. | Свитер тёплый. |
| 11. | Накидкаотдождя. |
| 12. | Наборличнойпосуды(кружка,миска,ложка,нож). |
| 13. | Рюкзак. |
| 14. | Индивидуальныйаптечка |
| 15. | Спальник. |
| 16. | Коврик. |
| 17. | Мешокнепромокаемыйдля личныхвещей. |
| 18. | Фонарьэлектрическийналобный. |
| 19. | Запасныебатарейки. |
|  |  |
| **Специальное снаряжение** | |
| 20. | Страховочнаясистема. |
| 21. | Карабинсмуфтой. |
| 22. | Блокировка д-10мм,5м. |
| 23. | Кольцорепшнур д-6мм. |
| 24. | Каска. |
| 25. | Приспособлениедля спуска,поперилам(восьмёрка). |
| 26. | Приспособлениедля подъёмапоперилам(жумар). |
| 27. | Устройстводляпреодолениянавеснойпереправы(трек,каталка). |
| 28. | Компас. |
| 29. | Средстводляподъёмаповертикальнымперилам(Pantin,фирмаpetzl). |
| **Групповоеснаряжение** | |
| 1. | Котлы. |
| 2. | Топор. |
| 3. | Нож. |
| 4. | Часыручныемеханические. |
| 5. | Флягадляводы1,5-2л. |
| 6. | Палатка3-5местнаяснепромокаемымтентом. |
| 7. | Блокнот,ручка,линейка. |
| 8. | Верёвкаосновнаядиаметром10мм.,40м.6-8штук |
| 9. | Верёвкаосновнаяд-10мм.,50–60м.3-4 штуки |
| 10. | Верёвкаосновнаяд-10мм.,20–25м.8-10штук |
| 11. | Верёвкаосновнаяд-10мм.,30м.5-6штук |
| 12. | Верёвкавспомогательная(репшнур)д-6мм,40м. |
| 13. | Карабинсмуфтой. |
| 14. | Блокролики. |
| 15. | Петлидвойные,д-10 мм.,3-5м. |
| 16. | Полотнодляизготовленияносилок. |
| 17. | Медицинскаяаптечка. |
| 18. | Ремонтныйнабор. |
| 19. | Костровыепринадлежности (троссики т.д.)изметалла. |
| 20. | Фотоаппаратцифровой. |
| 21. | Картографическийматериал. |
| 22. | Курвиметр. |
| 23. | Газоваягорелка. |
| 24. | Пиладвуручкаилицепная. |
| 25. | Зажимжумардвойной.3-4штуки |
| 26. | Средствадляподъёмаповертикальнымперилам(Pantin,фирмаpetzl). |

Приложение2

Вопросыпоитоговойаттестации

по разделу «Основы безопасности в походе»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопрос | Ответ |
|  | Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемыедляорганизациистраховки,перили сопровождения? | 1. неменее6 мм; 2. неменее8 мм; 3. неменее10 мм |
| 2 | Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемыедляорганизацииснятияперил? | 1. неменее6 мм; 2. неменее8 мм; 3. неменее10 мм. |
| 3 | Чтоявляетсясдвоенной веревкой? | * 1. сдвоенная(т.е.сложеннаявдвое),ноимеющаявовсехнагружаемыхсеченияхдвеветви;   2. двеотдельныеверевки;   3. всеперечисленное. |
| 4 | Гдемогутприменятьсякарабиныбезмуфт? | 1. дляорганизациипромежуточныхточекстраховки; 2. длятранспортировкигруза; 3. дляорганизациястраховки(самостраховки). |
| 5 | Какоесуммарноеколичествошкивовможетбытьиспользовановполиспасте? | 1. недолжнопревышать4штуки; 2. недолжнопревышать5штук; 3. недолжнопревышать6штук; 4. недолжнопревышать7штук. |
| 6 | Веревкой,какогодиаметрадолжнопроизводитьсянатяжениеполиспастов? | 1. неменее4 мм; 2. неменее6 мм; 3. неменее8 мм; 4. неменее10 мм. |
| 7 | 1. Чтоможноиспользоватьдляблокировкигруднойобвязкиибеседки? | 1. веревкадиаметромнеменее10 мм 2. двойнаяверевкадиаметромнеменее6мм 3. равнопрочнаястропа |
| 8 | Какаямаксимальнаядлинасамостраховкидолжнабытьуучастника? | a.0,5 м;b.1,5 м;c.2 м. |
| 9 | Вкачествечегомогутбытьиспользованызажимы? | 1. вкачествесредствадляорганизациидвиженияпоперилам; 2. вкачествеэлементаподключенияполиспастакнатягиваемойверевкеприорганизацииперил; 3. дляорганизациисамостраховкиприподъемеиспускепоперилам. |
| 10 | При выполнении каких технических приемов участник НЕдолженнаходитьсяврукавицах? | 1. привыполнениистраховки; 2. приработессопровождающейверевкойприпрохожденииучастникамибревна,параллельныхперил; 3. спускпонаклоннойнавеснойпереправе; 4. приработесверевкойприукладкебревначерезпреграду. |
| 11 | Приработенадистанции,скакогомоментаучастникдолженнаходитьсявкаске? | 1. смоментапристегиванияучастникакперильнойверевке; 2. приначалеработысверевкой;   с момента пересечения линии старта и до финиша. |
| 12 | Чемобязательнодолжнабытьоборудованакаска? | 1. номеромучастника; 2. названиемкоманды; 3. эмблемойкомандыилиспортивногоклуба. |
|  | Какойузелнельзяприменятьдлясвязыванияконцовверевки? | 1. встречнаявосьмерка; 2. прямой; 3. встречный; 4. грейпвайн. |
|  | 1. Какойузелнеявляетсясхватывающим? | 1. пруссик; 2. австрийский; 3. брамшкотовый; 4. Бахмана. |
|  | Какойузелтребуетналичиеконтрольногоузла? | 1. встречный; 2. грейпвайн; 3. проводник-восьмерка; 4. штык; 5. австрийскийпроводник. |
|  | Какойматериалможетиспользоваться дляизготовленияопорныхпетель? | 1. стропы; 2. лямкиотрюкзака; 3. отрезкиосновнойверевки диаметромнеменее10мм; 4. двойнаяверевкадиаметромнеменее6 |
|  | Куда подключаетсяконецсопровождающейверевкиприпереправеучастникачерезсухойоврагпо параллельнымпериламили побревну? | 1. вскользящийкарабинвбоковуючастьстраховочногопояса; 2. вбеседочныйкарабинстраховочногопояса; 3. вточкукрепления кИСС |
|  | Чтодолженсделатьучастникприповрежденииперильнойверевки? | 1. немедленнозаменитьверевку; 2. пройтивседистанциюснейдофиниша; 3. вывестиспомощью узлаиз-поднагрузкиповрежденныйучастокверевки |
|  | 1. Какогодиаметрадолжныбытьсдергивающиеверевки? | 1. наусмотрениетехническойкомиссии; 2. неменее6 мм; 3. неменее10 мм. |
|  | Как должныразмещатьсяверевкасопровожденияотносительноперилприпереправепобревну? | 1. произвольно; 2. нижепо течению; 3. вышепотечению. |