

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»
(МБУ ДО ДЮЦ «ГАЛАКТИКА»)**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Протокол от 30.08.2023г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
от 31.08.2023 г. № 163-О

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Кроха Олег Михайлович
Редакция программы:
руководитель структурного
подразделения Дягилева Лариса
Анатольевна

г. Мытищи
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Программа «Спортивный туризм» дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности стартового уровня.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Актуальность

Занятия спортивным туризмом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Спортивный туризм включён во Всероссийский реестр видов спорта, кроме того программа готовит учащихся для сдачи впоследствии норм ГТО, частью которых является совершение туристического похода с проверкой туристских навыков. (Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 16 ноября 2015 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Новизна

Содержание программы отличается от типовой программы «Пешеходный туризм» и расширено в блоке «Спортивный туризм» за счёт более углубленного изучения и отработке на практике техники преодоления препятствий и работы со специальным страховочным снаряжением. Программа написана с учётом возможностей по реализации и туристского опыта педагога дополнительного образования.

Цель: обучить начальным туристским навыкам и основам спортивного туризма, необходимым для участия в муниципальных соревнованиях по видам туризма и для совершения несложных степенных, спортивных походов.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить детей туристским навыкам;
- обучить основам оказания первой помощи пострадавшим;
- обучить навыкам выживания в экстремальных ситуациях;

Воспитательные:

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать чувства коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- приучить детей к бережному отношению к природе.

Развивающие:

- развивать духовные и физические качества личности;
- развивать у обучающихся уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;

Педагогическая целесообразность спортивный туризм - одно из важнейших средств связи обучения и воспитания с жизнью, оно содействует осуществлению общего образования, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию учащихся, всестороннему росту и развитию их способностей.

Отличительной особенностью дополнительной

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;
- принцип наглядности предполагает максимальное использование мультимедиа продуктов при проведении занятий;
- принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
- принцип системности заключается в концентрической последовательности занятий по классам от простого к сложному;
- принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Формы

Лекции, беседы, тренинги поведения в опасных ситуациях; практическая самостоятельная работа; практическая групповая работа; походы выходного дня; соревнования.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Несмотря на некоторую кажущуюся перегруженность программы теоретическими занятиями, по большинству изучаемых тем закрепление материала происходит в учебных походах, при участии в соревнованиях по туристскому многоборью, технике пешеходного и водного туризма и др.

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательский.

Состав объединения и режим занятий.

Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. Рекомендуемый состав объединения первого года обучения - 12 учащихся. Планируя организацию туристской подготовки детей 11-14 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое

развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Время, отведённое на обучение, составляет 144 часа в год. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Безопасность проходов», на которую отведено 8 часов. На каждом занятии по этой теме обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме.

Календарный учебный график реализации программы

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 год.

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

2023–2024 учебный год в МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024
- Летние каникулы – с 01.06.2024 по 31.06.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16	Декабрь*	
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май**

Учебный календарный план-график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края.

Теоретические занятия проводятся в помещении 2 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Практические занятия - от 2 до 8 часов в помещении или на местности.

Учебно-тренировочные походы выходного дня, где отрабатываются практические навыки и умения. могут совершаться на 8 часов или два-три дня. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

Ожидаемые результаты

В первой четверти учебного года создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении, формируется основной состав коллектива походной группы, учащиеся приобретают базовые знания и умения по туризму, ориентированию, краеведению, организации туристского быта в полевых условиях. Во второй и третьей четверти учащиеся изучают основные технические и тактические приёмы. В течение года большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке школьников. Предполагается участие учащихся в некатегорийных маршрутах и муниципальных соревнованиях по туристским навыкам и видам туризма на дистанциях 1 класса.

В результате освоения программы стартового уровня, обучающиеся должны Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения.
- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Общие требования по организации безопасности в туристских походах,
- Гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- Способы профилактики типичных заболеваний и травм.
- Основные приемы и средства оказания первой помощи.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.
- Характеристики основных природных препятствий, характерных для пешего туризма, способы их преодоления.
- Основные принципы тактики подготовки и проведения пеших походов.

Уметь:

- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут.
- Подобрать питание для похода.
- Разбить бивак в походе.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Вязать и правильно применять не менее 10 туристских узлов.
- Применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных

обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение1), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Туристские навыки			
1.1	Подготовка похода.	2	6	8
1.2	Подведение итогов похода	2	6	8
1.3	Туристское снаряжение.	2	6	8
1.4	Питание в походе.	2	6	8
1.5	Организация биваков.	4	12	16
1.6	Топография и ориентирование.	6	12	18
1.7	Техника туризма	6	10	16
1.8	Безопасность в походе	2	6	8
1.9	Личная гигиена	2	6	8
1.10	Итоговые мероприятия	-	9	9
2	Спортивный туризм			
2.1	Страховочное снаряжение	6	12	18
2.2	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.	2	9	11
2.3	Итоговые мероприятия	-	8	8
Итого		36	108	144

4. Содержание программы.

1.Туристские навыки.

1.1. Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Поход и путешествие. Цель похода и район проведения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Изучение маршрутов походов. изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет,

получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут Разработка маршрута, составление плана - графика движения в 1-2 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению. Способы обработки собранных; фото и видео материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет.

1.3. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия.

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремонтной аптечки. Походная групповая аптечка, состав. Особенности снаряжения для зимнего похода

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки. ПВД.

1.4. Питание в походе.

Теоретические занятия.

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Организация питания в 1-2-дневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Составление меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-2-дневного похода на группу. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. ПВД. Приготовление пищи на костре.

1.5. Организация биваков.

Теоретические занятия.

Привалы и ночлеги в походе. Виды привалов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка

бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, хранения посуды; продуктов, колюще-режущих инструментов, дров. Соблюдение природоохранных правил. Бивачные работы: установка палаток; размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. ПВД.

1.6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия.

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Изображение рельефа на топографических картах. Условные знаки топографических карт: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Компас: устройство, правила пользования им. Ориентирование с помощью карты и компаса. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по степени видимости предметов. Определение на местности расстояний по скорости распространения звука и света. Определение на местности расстояний шагами.

Ориентирование по местным приметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Упражнения по определению азимута.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. ПВД.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Правила движения по

дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. ПВД.

1.8. Безопасность в походе

Теоретические занятия.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.9. Личная гигиена.

Теоретические занятия.

Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при ссадинах, мозолях, потертостях, порезах, ожогах 1 степени. Обработка ран при порезах. Правила наложения повязок. Профилактика укусов клещей.

Практические занятия.

Соблюдение гигиенических требований в походе: поддержание чистоты тела, одежды; правильное хранение продуктов; содержание походной посуды в чистоте. Поддержание порядка в палатке. Наложение повязок на конечности.

1.10. Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурс биваков.

2. Спортивный туризм

2.1. Страховочное снаряжение.

Теоретические занятия.

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства. Узлы, применяемые в туризме. Назначение узлов. Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и

ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка.

Рукавицы, каска. Виды карабинов.

Практические занятия.

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Преодоление препятствий с использованием страховочной системы (параллельные перила; бревно с перилами). ПВД.

2.2 Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Значимость крепкого физического здоровья, и занятие спортом каждый день.

Духовное здоровье. Влияние внешних и внутренних факторов на образ жизни человека.

Понятие «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; профилактика вредных привычек. Факторы, разрушающие здоровье.

Практические занятия

1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

3. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д)

2.3 Итоговые мероприятия.

Контрольные практические занятия.

По плану ДЮЦ Турист:

Участие в соревнованиях и туристских слётах.

5. Методические рекомендации.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с её негативными

последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создаёт условия для их самоопределения, формирования общей культуры. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в следующих направлениях:

- развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и лично значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы,
- формирование разносторонне развитой личности;
- физическое воспитание;
- воспитание средствами туризма.

При этом для успешной реализации данных программ педагогу не обходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы):

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и лично значимой для обучающихся направленности туристской и другой деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

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

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Обучение начинается с освоения детьми туристских умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к специальной спортивной подготовке.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристскую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в

объединении дети смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Участвуя в разнообразных состязаниях и конкурсах, дети и подростки учатся основам безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, приобретают навыки оказания само- и взаимопомощи. Соревнования организуются таким образом, что в них присутствуют элементы спортивного ориентирования, альпинизма, туристского многоборья, пешеходного туризма. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специальная подготовка.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе строятся с применением современных педагогических технологий:

1. Проблемного обучения И.М. Махмутова:

- проведение уроков с созданием заведомо выставленных и организованных проблемных ситуаций различных по уровню проблемности, по характеру неизвестного, мотивации содержания, методическим особенностям, типу действий для решения проблемы;
- использование исследовательских и проектных методов, частично-поисковых, учебных исследований, эвристических вопросов;
- умственно развивающая деятельность;
- мотивация активной познавательной позиции, развитие творческих способностей;
- повышение прочности усвоения материала через собственную практическую деятельность.

2. Групповые технологии В.К. Дьяченко:

- создание на занятиях ситуаций, когда возникает групповой эффект совместной учебно-воспитательной деятельности, акцентируется работа по коллективной поддержке человека и дела, развиваются стремления к здоровому соперничеству и соревновательности;
- групповые способы работы при проектной деятельности организуются через малые и большие группы, через работу в паре, в группе и индивидуально.

3. Педагогика сотрудничества Л.В. Занкова:

- развитие творческих способностей и индивидуальности ребёнка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к обучению.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о технике и тактике пешеходного туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребёнок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

При подготовке к занятиям необходимо тщательно продумывать содержание материала. Важно помнить, что знания, которые получают дети, должны быть не просто сведениями, они должны волновать ребёнка, вызывать его личную эмоциональную оценку. Большую роль при этом играют занятия в форме рассказа или беседы. Беседы по отдельным темам должны расширять, уточнять представления и нравственные понятия учащихся. Большое значение на занятиях

имеют средства наглядности: тематические стенды, альбомы, фото- и видеоматериал. Закрепление полученных знаний осуществляется на практических занятиях в походах.

По окончании реализации программы общими качественными характеристиками в целом можно считать:

высокой ответственности и дисциплинированности, «отрыв» от улицы, организацию досуга и навыков, участие в спортивных и культурных мероприятиях района и города, создание единого и сплочённого коллектива, способного оценивать и принимать правильные решения, формирование социальной среды района.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

	Методы, приёмы и формы занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал
Туристская подготовка		
Теоретические занятия	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Комбинированное занятие, беседа	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки. Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка.
Практические занятия	Репродуктивный. Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры. Рем. набор, аптечка.
Спортивный туризм		
Теоретические занятия	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Комбинированное занятие, беседа	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки.
Практические занятия	Репродуктивный. Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа	Специальное групповое и личное снаряжение (страховочное снаряжение; верёвки; репшнуры); рем. набор, аптечка.
Физическая подготовка		
Практические занятия	Репродуктивный ОФП	Гимнастические снаряды; мячи; скакалки, аптечка.

7. Методическое обеспечение программы.

Раздел	Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
		теоретические	практические	
Туристские навыки	<p>Подготовка похода.</p> <p>Туристское снаряжение.</p> <p>Питание в походе.</p> <p>Организация биваков.</p> <p>Подведение итогов похода</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение</p> <p>Репродуктивный.</p> <p>Комбинированное занятие, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый.</p> <p>Поход выходного дня, Соревнования.</p>	<p>«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. Методические разработки МБУД О ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»; «Биваки Костры»; «Питание в туристском походе»; «Походные должности»; «Узлы. Страховочное снаряжение». «Психологический климат туристской группы.» Линчевский Э.Э. ktmz.boom.ru/library «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/ http://hibaratxt.narod.ru/organiz Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist «Биваки» Рыжавский Г.Я. http://skitalets.ru/books/bivaki «Питание в туристском походе». Алексеев А.А. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev</p>

	<p>Топография и ориентирование</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.</p> <p>Комбинированное занятие, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый.</p> <p>Поход выходного дня, Соревнования.</p>	<p>Методические рекомендации «Ориентирование и топография» автор: методист по туризму СДЮТИА Савицкая Н.А. (tu102.ru) «Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В.И. https://tourlib.net/books/tourism/ganopolsky10.htm «Спортивная топография» Гизатулин М.К. (http://hibara-txt.ru/orientir/sporttopo/index.html) Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов) Спортивное ориентирование. «Виды соревнований. История спортивного ориентирования». http://sportschools.ru/</p>
	<p>Личная гигиена.</p> <p>Первая помощь</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.</p> <p>Комбинированное занятие, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый.</p> <p>Поход выходного дня, Соревнования.</p>	<p>«Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. туриста. https://eknigi.org/zdorovie/61296-medicinskij-spravochnik-turista.html «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»; «Разрывы связок»; «Травматический</p>

				шок». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮЦ «Галактика»
	Техника туризма.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Комбинированное занятие, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. https://tourlib.net/books/tourism/kodysh.htm
	Безопасность в походе.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Комбинированное занятие, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа	Вводный инструктаж по охране труда учащихся проводится на первом занятии объединения в начале учебного года. Текущий инструктаж по охране труда учащихся проводится раз в 2 месяца. Целевой инструктаж по охране труда, ПДД, правилам поведения, режиму занятий проводятся заблаговременно перед началом практических занятий нового раздела программы, организованной перевозкой учащихся на арендованном транспорте, перевозкой на общественном транспорте, движением организованной колонной. Внеплановый инструктаж по охране труда проводится в случае получения травмы воспитанником или выявления обстоятельств нарушения правил охраны труда, ПДД. Краткий инструктаж по охране труда проводится перед началом любого практического занятия, перевозкой учащихся, движением организованной колонной.

<p>Спортивный туризм.</p>	<p>Здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая подготовка.</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый.</p> <p>Комбинированное занятие, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый</p> <p>Самостоятельная работа; Практическая работа ОФП, Соревнования.</p>	<p>Методические рекомендации по организации работы с учащимися и их родителями по теме "Здоровый образ жизни" http://metodist.edu54.ru/node/272842</p> <p>«Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net</p> <p>Нормативы по физкультуре для школьников 2015-2016 (физическая культура) Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г. (gtonormativy.ru) «Физкультура для всех» Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура. Комплекс упражнений. http://www.fizkultura-vsem.ru/</p> <p>А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.</p>
----------------------------------	--	--	--	--

	Страховочное снаряжение.			<p>Методические разработки МБУД О ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Узлы. Страховочное снаряжение».</p> <p>Антропов К. кандидат в мастера спорта по туризму, инструктор по горному туризму; Расторгуев М. инструктор по горному туризму.</p> <p>«Узлы» «Гурия» Зугдиди 1992</p> <p>Михаил Расторгуев Светлана Ситникова «Карабинные узлы» «Кроу Лимитед» Москва 1995</p> <p>Авторы - составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов «Навесная переправа» (материалы в помощь слушателям) Москва - 1989</p>
Итоговые мероприятия.	<p>Туристские навыки.</p> <p>Спортивный туризм.</p>		<p>Репродуктивный Частично-поисковый</p> <p>Самостоятельная работа; Практическая работа ОФП, Соревнования</p>	<p>«Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/</p> <p>Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования. http://moscompass.ru/</p> <p>Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования. http://www.tmmoscow.ru/</p> <p>Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г.</p>

8. Литературные и информационные источники для организации и проведения занятий

Список литературы для ПДО

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе – М.: Издательство Игоря Балабанова, изд. 12-е 2016. -80 с
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
3. Балабанов И. «Узлы» – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2016. 80 с. 15-е издание, без изменений.
4. Губаненков С.М.. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков СПб.: Изд. дом «Петрополис», 2016. - 278 с.
5. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие М: Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2017. - 72 с.
6. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, - 2017.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., -2017.
8. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб. -метод, пособие. — М.: ЦНПРО- 2014.
9. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. 2 – е изд. Спб: «Речь», 2012– 204 с.
10. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Изд. 2-е перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 3-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2017. – 148 с.
12. Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое пособие. М.: Юный краевед, 2015 - 167 с.
13. Расторгуев М. Альпинистские узлы – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с
14. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ФЦДЮДТК, 2016. - 228 с.
15. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья, М: Туристско-спортивный союз России Федерация спортивного туризма России, 2015
16. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2010.
17. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Издатель И.В. Балабанов, 2008. -124 с.
18. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ. «Галактика», 1992.
19. Штюмер Ю.А. Туристу - об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
20. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
21. Официальный сайт, посвящённый спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей.

1. Балабанов И. «Узлы» – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2016. 80 с. 15-е издание, без изменений.

2. Голди Хоук. Секреты юного туриста. Поход в лес. 150 секретов юного туриста - М: CLEVER- 2017-96 с.
3. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. – М: Литератор, 1999.
4. Расторгуев М. Альпинистские узлы – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. -32 с

Контрольно-измерительные материалы.

Туристские навыки.

1. Организация и проведение походов.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Назовите виды туристского снаряжения.
2. Что относится к личному снаряжению?
3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Назовите виды биваков?
5. Что такое аварийный бивак?
6. Что входит в групповой ремонтный набор?
7. Что учитывается при составлении «Раскладки»?
8. Как правильно упаковать продукты?
9. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
10. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

2. Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое азимут?

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

3. Первая доврачебная помощь.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Какое бывает кровотечение?
2. Как правильно снимать одежду с пострадавшего получившего повреждение

руки или ноги?

3. Назовите признаки перелома.

4. Какие бывают ожоги?

5. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?

6. Как правильно наложить шину?

Вариант тестового задания.

1 . При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

а) с повреждённой конечности

б) с неповреждённой конечности

в) не важно, в каком порядке

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

а) вправить вывих и наложить давящую повязку

б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

в) наложить жгуты выше и ниже места вывиха и приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

3. В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность:

а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких

б) искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей

в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца

4. Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц — это:

а) на повреждённое место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

б) на повреждённое место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

в) срочно распарить повреждённое место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

а) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение

в) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

6. Определите последовательность оказания первой помощи при сотрясении головного мозга:

- а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод
- б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение
- в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение

7. При ожоге необходимо:

а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на повреждённую

поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать спиртом, а затем йодом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

8. К закрытым повреждениям относятся:

а) царапины и порезы

б) ссадины и раны

в) вывихи, растяжения, ушибы

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

а) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща руками, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

а) кровь сочится из кровеносного сосуда.

б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда

в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

а) промыть поражённое место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани

б) обработать поражённое место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку

в) промыть повреждённый участок 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении ?

а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения и наложить жгут ниже раны, прикрепить к жгуту записку с указанием группы крови и резус-фактора пострадавшего, доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение

б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см, выше раны наложить повязку вокруг конечности на чистую мягкую ткань, прикрепить к повязке

записку с указанием времени наложения повязки, доставить пострадавшего в медицинское учреждение

в) выше раны на чистую мягкую ткань плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение

13. Признаки теплового удара:

а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение

б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота

в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение; тошнота

14. Основные причины травматического шока:

а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление

б) боль, большая кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада омертвевших и разможжённых тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

в) кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

15. Какова последовательность оказания первой помощи при кровотечении из носа?

а) удобно усадить больного, голову пострадавшего закинуть назад; прижать крыло носа к перегородке, перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором спирта; приложить лёд на затылок

б) удобно усадить больного, чтобы голова была наклонена вперёд; ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором фурацилина; крепко сжать крылья носа; приложить лёд на переносицу

в) удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища; голову пострадавшего слегка наклонить вперёд; прижать крыло носа к перегородке; перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода; приложить лёд на переносицу

16. Клиническая смерть – это:

а) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, но сохраняются обменные процессы в тканях и функционирует нервная система

б) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни и угасают функции центральной нервной системы

в) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях

17. 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

18. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

а) освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожжённые участки наложить стерильную повязку, при отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, вызвать «скорую помощь»

б) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе, обожжённые участки обработать перекисью водорода, при потере сознания сделать искусственное дыхание, вызвать «скорую помощь»

в) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, дать обезболивающее, обожжённые участки обработать маслом и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

19. Какой должна быть транспортная шина?

а) с возможностью фиксации только места перелома.

б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

20. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

а) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками

б) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на спине, с подложенными под голову и ноги валиками

в) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении полусидя, с подложенными под поясницу и шею валиками.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки .

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»;

имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

Спортивный туризм.

Страховочное снаряжение.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «жумар»?
2. Для чего предназначен «карабин»?
3. Назовите виды страховочного снаряжения.
4. Назовите виды навесных преprav.
5. Для чего нужны «контрольные узлы»?
6. Назовите виды «схватывающих узлов».

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности.

Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы.

Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности.

Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150

			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Образец календарного учебного графика

Календарный учебный график работы объединения «Спортивный туризм»

Стартовый уровень

1 год обучения

Время проведения занятий:

Пятница- 16.00-18.00

Суббота – 10.00-14.00

Руководитель объединения

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подготовка похода.		устный опрос
2.			практическая работа	2	Туристские навыки. Подготовка похода		практическое задание
3.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение		устный опрос
4.			беседа	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение		практическое задание
5.			практическая работа	2	Спортивный туризм. Здоровый образ жизни		устный опрос
6.			беседа	2	Спортивный туризм. Здоровый образ жизни		устный опрос
7.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Организация биваков		устный опрос
8.			практическая работа	2	Туристские навыки. Питание в походе		устный опрос
9.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Питание в походе.		устный опрос практическое задание
10.			практическая работа	2	Туристские навыки. Организация биваков		устный опрос практическое задание

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
11.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание
12.			соревнования	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение		практическое задание
13.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение		устный опрос практическое задание
14.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Безопасность в походе. ПДД		практическое задание; тестирование
15.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Безопасность в походе. ПДД.		письменный опрос
16.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода		практическое задание
17.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода		практическое задание
18.			соревнования	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание
19.			беседа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		устный опрос
20.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Личная гигиена.		письменный опрос
21.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Личная гигиена.		устный опрос
22.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Страховочное снаряжение		практическое задание

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
23.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Страховочное снаряжение		практическое задание
24.			беседа	2	Туристские навыки. Организация биваков		устный опрос
25.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание
26.			беседа	2	Спортивный туризм. Здоровый образ жизни		устный опрос
27.			соревнования	2	Итоговые мероприятия. Бивак.		практическое задание
28.			беседа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		устный опрос
29.			Практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Туристское снаряжение.		практическое задание
30.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		Письменный опрос
31.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
32.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Спортивный туризм. Физическая подготовка		Письменный опрос
33.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма.		Письменный опрос
34.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма		устный опрос

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
35.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Спортивный туризм. Физическая подготовка Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
36.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Личная гигиена.		Письменный опрос
37.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Личная гигиена.		устный опрос
38.			практическая работа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
39.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
40.			практическая работа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
41.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Спортивный туризм. Физическая подготовка Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
42.			Практическая работа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
43.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
44.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подготовка похода		практическое задание;
45.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Подготовка похода		практическое задание;

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
46.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Безопасность походов.		практическое задание;
47.			Практическая работа	2	Туристские навыки. Безопасность походов. ПДД.		тестирование
48.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		устный опрос
49.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Туристские навыки. Техника туризма. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
50.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода.		практическое задание;
51.			Комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода.		практическое задание;
52.			Комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Питание в походе		практическое задание;
53.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Питание в походе		практическое задание;
54.			Практическая работа	2	Туристские навыки. Техника туризма		практическое задание;
55.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Туристские навыки. Техника туризма Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
56.			Практическая работа	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание;
57.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание;

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
58.			самостоятельная практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Подготовка похода. Питание в походе. Безопасность в походе. Подведение итогов похода		практическое задание;
59.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
60.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
61.			практическая работа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
62.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование. Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
63.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма		устный опрос
64.			самостоятельная практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Страховочное снаряжение		практическое задание;
65.			практическая работа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
66.			Практическая работа, спортивная тренировка	2	Туристские навыки. Техника туризма Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
67.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма		практическое задание;
68.			практическая работа	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание;
69.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма		практическое задание;
70.			практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Страховочное снаряжение		практическое задание;
71.			соревнования	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
72.			практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Техника туризма		практическое задание.
Всего				144			