

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ПРИВОЛЖСКОЕ
МАРКОВСКОГО РАОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол заседания № 1
от 25 августа 2022 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ – СОШ с.Приволжское
М.В.Шашлова
Приказ № 43-01 от 29 августа 2022 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Феникс»

направленность: туристско-краеведческая
возраст детей: 8-12 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Омельченко Антон Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Приволжское, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы.

Туристско-краеведческая деятельность является весьма эффективной в комплексном воспитании детей, обучении безопасному поведению в природной среде. Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся смогут выработать и закрепить жизненно важные знания, умения и навыки.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности обучающегося, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в сбалансированности всех направлений туристско-краеведческой деятельности и разделов программы, в которых представлены эти направления. Туристско-краеведческая деятельность – это единая область, где достижение результатов в какой-либо ее направленности возможно только в синтезе. Программа предполагает обучение детей спортивному туризму, ориентированию, краеведению в комплексе и дает возможность варьировать эти компоненты в зависимости от психолого-педагогического контекста.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год, всего 170 часов.

Занятия проходят 3 раза в неделю: вторник - 1 час, среда - 3 часа, пятница - 1 час.

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Количество детей в группе 10 -15 человек.

Адресат программы. Программа «Феникс» предназначена для детей 8-12 лет.

Возрастные особенности. В возрасте 8-12 лет происходит активное формирование личности. Дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений в коллективе, изменяется отношение к обязанностям, тем самым зарождаются характер и воля, увеличивается круг интересов, выявляются и развиваются способности. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка являются их произвольность, продуктивность и устойчивость. Дети этого возраста уже более самостоятельны, любят спортивные занятия, позволяющие сбросить энергию и снять напряжение. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом

Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года).

3. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая *разноуровневые* программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242).
4. «Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
5. Устава МОУ-СОШ с.Приволжское Марксовского района Саратовской области
6. Положения о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МОУ-СОШ с.Приволжское Марксовского района Саратовской области

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – совершенствования нравственного и физического воспитания обучающихся средствами туризма.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование понятий о туризме и элементах ориентирования;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для участия в проведении пешеходных походов;
- формирование знаний о приемах оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- развитие интереса к туристско-краеведческой деятельности.
- развитие мотивации к изучению навыков пешеходного туризма;
- развитие волевых качеств.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметные:

- знают основы туризма и элементы ориентирования.
- сформированы знания, умения и навыки, необходимые для участия в проведении пешеходных походов;
- сформированы знания о приемах оказания первой доврачебной помощи.

Метапредметные:

- развит интерес к туристско-краеведческой деятельности.
- развита мотивация к изучению навыков пешеходного туризма;
- развиты волевые качества.

Личностные результаты:

- сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформированы межличностные отношения в коллективе.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	5	5	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	3	3	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	2	2	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	20	12	8	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	8	4	4	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	8	4	4	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	4	4	-	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	74	14	60	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	8	2	6	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	8	1	7	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	11	-	11	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	4	4	-	
3.5.	Техника преодоления препятствий	40	4	36	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	3	3	-	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	48	20	28	
4.1	Топографическая и спортивная карта	18	7	11	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	10	3	7	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	10	5	5	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки	10	5	5	

	стояния.				
5.	<i>Краеведение</i>	3	3	-	
5.1	История города	3	3	-	Опрос
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>	20	14	6	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	4	4	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	16	10	6	
	ВСЕГО:	170	68	102	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая подготовка.

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка спортсмена.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование.

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение.

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Герб города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Усинска. Памятники скульптуры и архитектуры.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

1.5. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ.

В начале учебного года проводится входное тестирование.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (сдача контрольных нормативов) по завершению программы.

Для отслеживания результативности по программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, зачета.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Обучение в туристско-краеведческих объединениях имеет некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентационной направленности, и в длительном пребывании детей на свежем воздухе (и не всегда в хорошую погоду), и, самое главное, тем что в период совершения похода обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому не секрет, что многие школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

Поэтому важно грамотно, плавно ввести детей в мир природы, туризма, мир мужественных людей и в мир краеведения, мир людей любознательных, любящих свой родной край, необъятную Родину. Видов туризма много, ещё больше направлений краеведения, связанного с историческими, культурологическими, экологическими науками. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма или краеведения.

Для реализации программы используются такие **технологии** как:

– **здоровьесберегающая** технология, которая обеспечивает физическое развитие и укрепление здоровья обучающегося через развитие его физических качеств, обеспечивает психический, социальный и эмоциональный комфорт, позитивное психологическое самочувствие;

– **личностно-ориентированная** технология, которая обеспечивает комфортные условия пребывания обучающегося в коллективе, способствует созданию бесконфликтных и безопасных условий развития, реализации имеющихся у него физических потенциалов.

– **технология сотрудничества**, которая способствует овладению знаниями, умениями и навыками каждым учащимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, что, в свою очередь, способствует важному эффекту социализации, формированию коммуникативных умений, умению работать, учиться, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь;

– **технология психологического сопровождения** учебно-тренировочного процесса организует деятельность, при которой создаются социально психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно иллюстративный, репродуктивный.

2.2 Условия реализации программы.

Материально технические условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является учебные кабинеты, лес.

Спортивный инвентарь:

- Страховочное снаряжение;
- Веревки;
- Карабины;
- Палатки;
- Компас;
- Жумар;
- секундомер;
- Восьмерка;
- Ролик.

Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по туристским походам, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по спортивному туризму, видеоматериал об известных туристах России и мира).

Дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия; различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о туризме).

Кадровые ресурсы: для реализации программы требуется педагог дополнительного образования.

2.3.Оценочные материалы.

Тестовые задания находятся в Приложении.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается путем наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из

них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий** уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, участвует в общественно полезных делах без желания;
- **средний** уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Про- физдат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
7. Баленко С.В. Школа выживания. – М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
9. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
10. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С-Петербург, 1994.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
14. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
15. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: «Просвещение», 1993.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
18. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
19. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
20. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
21. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
22. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
23. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
24. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
25. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
26. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.

27. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
28. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: ФиС, 1987.
29. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
30. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1990.
31. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. —М.: Физкультура и спорт, 1981.
32. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
33. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
34. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
35. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
36. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
37. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
38. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. –М.: ЦДЮТур. 1999.
39. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. - СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
40. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2009.
41. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
42. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
43. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.– М, 1996.
44. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
45. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
46. Кудрявцевым Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно- методическое управление.
47. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
48. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. - Москва, 2006.
3. Баленко С.В. Школа выживания. – М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
5. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
6. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
7. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
9. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
10. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Ар- манд-пресс, 2000

11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
16. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М., 2001.
17. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
18. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. - М., ФЦДЮТиК, 2008.
21. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
22. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.

Интернет ресурсы:

1. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
2. <https://tssr.ru/>
3. <http://www.saratov-tur.narod.ru/>
4. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/vidy-sportivnogo-turizma.html>

Приложение

Тестовые задания по программе «Феникс»

ТЕСТ ПО ОКАЗАНИЮ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

1. Что характеризует артериальное кровотечение: а) из раны вытекает струя крови; б) кровь вытекает из раны по каплям; в) ярко-алая кровь вытекает пульсирующей струей; г) всё выше перечисленное верно.
2. Признаки солнечного удара: а) боль в животе; б) кашель; в) головная боль, тошнота; г) судороги.
3. При переломе кости необходимо: а) положить животом пострадавшего на своё колено; б) наложить шину; в) напоить сладким чаем, кофе; г) обработать место перелома зелёной.
4. Первая помощь при ушибах: а) приложить к ушибленному месту холод, наложить тугую повязку; б) согреть ушибленное место; в) обработать йодом, зелёной; г) наложить жгут.
5. Первая помощь при солнечном ожоге: а) создать телу безопасное положение; б) приложить к обожженному месту влажную холодную ткань; в) ополоснуть водным раствором пищевой соды; г) дать понюхать нашатырного спирта.

6. Первая помощь при обморожении: а) согреть рукой (ладонью); б) потереть снегом; в) потереть жёсткой шерстяной варежкой; г) приложить лёд.
7. Первая помощь при вывихах: а) самостоятельно вправить сустав; б) наложить шину и дать болеутоляющие средства; в) наложить холодный компресс; г) в месте вывиха смазать кожу йодом.
8. На короткие расстояния пострадавшего можно транспортировать: а) на руках «крестом» двумя туристами; б) на волокушах; в) держа пострадавшего за ноги и за руки; г) вперёд ногами;
9. Гигиена – это: а) млекопитающее животное; б) остатки пищи после еды; в) чистота рук, ног, белья; г) ядовитое растение.
10. Перечислить состав походной аптечки. (не менее 15).

Контрольные вопросы по теме «Питание в походе»

1. Верно ли что можно употреблять чай из чаги (древесный гриб)?
2. Верно ли, что крупы лучше всего хранить в полиэтиленовых пакетах?
3. Верно ли, что манную крупу перед употреблением нужно мыть?
4. Верно ли, что чай лучше хранить в матерчатых мешочках?
5. Верно ли, что при появлении усталости или голода можно на ходу съесть кислую конфету, глюкозу, чернослив?
6. Верно ли, что при пребывании на высоте пропадает аппетит?
7. Верно ли, что кисель утоляет жажду?
8. Верно ли, что манную крупу с вечера замачивают в холодной воде?
9. Верно ли, что можно сварить уху в мешочке?
10. Верно ли, что из снега можно сделать мороженное?
11. Верно ли, что в зимние походы не рекомендуется брать сыр?
12. Верно ли, что во время движения можно пить до полного утоления жажды?

ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ»

1. Туристская стоянка – это: а) пейзаж; б) бивак; в) палатки; г) оборудование лагеря;
2. Каким должно быть место бивака: а) проветриваемым; б) сухим и удобным; в) прочным и надёжным; г) оздоровительным;
3. Сколько оттяжек у палатки «Зима»: а) 6; б) 8; в) 10; г) 12;
4. Что стелется на днище палатки: а) «лапник»; б) жерди тонкие; в) пенополиуретановые коврики; г) матрацы надувные;
5. Место для лагеря рекомендуется выбирать: а) в руслах пересохших потоков; б) с удобным спуском к воде; в) на речных отмелях; г) в чаще хвойного леса;

6. Малый привал – это: а) сон-час; б) 10-ти минутный отдых; в) перерыв на обед; г) смена темпа движения;
7. Продолжительность обеденного привала: а) 1,5 часа; б) 2 – 4 часа; в) 1 час; г) 5 часов;
8. Зимой палатка обогревается: а) фонариком; б) походной печкой; в) костром; г) свечками;
9. Снятие туристского лагеря начинается: а) со снятия палатки; б) с уборки территории; в) с укладки рюкзаков; г) с сжигания мусора;
10. Консервные банки после использования: а) моют; б) обжигают в костре; в) закапывают в землю; г) раскидывают по всей территории;
11. Бивак – это: а) лагерь, расположение для ночлега и отдыха вне населённого пункта; б) отдых в комфортабельной гостинице; в) лагерь, расположенный возле населённого пункта; г) отдых на даче.

ТЕСТ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Цель: закреплять элементы туристической техники. Продолжать обучать основам БЖ.
Оборудование: котелок, ложка, фляжка, машинка, кубик, скакалка, 3- комплекта картонок 20х20, 3- фишки.

Ход игры:

Дети делятся на три команды, побеждает команда, которая раньше и правильно выполнит задание. «Собери рюкзак» – из кучи вещей, которая находится в конце зала, дети берут необходимое для похода и бегом несут в свою команду. Дети бегут по очереди, передавая эстафету касанием руки по плечу. Команды по очереди называют, содержимое аптечки. «Переправа по болоту» – при помощи двух картонок ребенок проходит расстояние до фишки, переступая с картонки на картонку. Обрато возвращается бегом по прямой, передавая картонки следующему игроку. Задание командам. Какие действия нужно предпринять, если заблудился в лесу? При помощи чего можно определить направление на север? Что можно кушать в лесу? Как нужно пить воду при длительной ходьбе.

Общеразвивающие упражнения силовой направленности.

№	Содержание комплекса	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой 1 – присед 2 – И.П.	Упр. выполняется до утомления мышц	Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью
2	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – подняться на носках 2 – И.П.	30 раз	Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу
3	И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу	По 25–30 раз	Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически

	2 – И.П. То же с левой ноги		касается пола
4	И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу. 2 – И.П.	15–20 раз	При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
5	И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу. 2 – И.П.	15–20 раз	Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
6	И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз;	Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
7	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны 1 – выпрямить руки 2 – И.П.	15–20 раз	Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными
8	И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10° 1 – поменять положение ног 2 – И.П.	40 раз; чередовать упр. 7 и 8	Голову, руки, поясницу от пола не отрывать
9	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед 2 – И.П.	25–30 раз	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются
10	И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь 1 – поднять таз 2 – И.П.	20 раз	При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра
11	И.П. – лежа на спине, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена 2 – И.П. 3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена 4 – и.п.	Чередовать упр. 10 и 11	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются

12	И.П. – лежа на животе, руки вверху 1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола 2 – И.П.	15–20 раз	При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола
13	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу) 1 – разгибание рук 2 – И.П.	10–15 раз	Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять
14	И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону 1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги) 2 – И.П.	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе
15	Повторить упражнение 14 для левой ноги	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

Теоретические знания (тестирование).

ТУРНИР кружковцев на туристскую тематику

Ф.И. обучающегося _____

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
2. на запад
3. на восток

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток
2. на юг
3. на север

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. на север
2. юг
3. запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. топор
3. компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов
3. 40-45 градусов

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

8. Что нельзя делать при обморожении?

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
2. Растереть обмороженный участок тела
3. Дать пострадавшему горячее питьё

9. Самое удобное движение группы в походе:

1. Цепочкой – в колонну по одному
2. По парам
3. Идти как угодно

10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

1. Мелкомасштабные
2. Среднемасштабные
3. Крупномасштабные

Проверка практических умений и навыков.

1. Одевание личного страховочного снаряжение.
2. Завязывание узлов: «Восьмерка», «Карабинная удавка», «Встречный узел», «Греппван», «Брам-шкотовый узел», «Булинь», «Полуштык».
3. Прохождение препятствий: «нависная», «параллельная», «подъём и спуск», «кочки», «велосипед».

Уровень физической подготовленности обучающихся 10-12 лет

№ п/ п	Физическ е способнос ти	Контрольн ое упражнений (тест)	Возрас т лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1— ,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3- 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0		4,9	6,3	5,0	
			13	5,9	5,8—	4,8	6,2	6,2-	5,0
			14	5,8	,4	4,7	6,1	5,5	4,9
			15	5,5	5,6— ,2 5,5— ,1 5,3— ,9	4,5	6,0	6,0- 5,4 5,9- 5,4 5,8- 5,3	4,9
2	Координац ионные	Челночный бег 3x10 м, с	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		8,3	9,6-	8,8	
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	8,7	
			14	9,0	8,6	8,0	10,0	9,1	8,6
			15	8,6	9,0- 8,6 8,7- 8,3 8,4- 8,0	7,7	9,9 9,7	9,5- 9,0 9,4- 9,0 9,3- 8,8	8,5
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160- 180	195 и выше	130 и ниже	150- 175	18 и выше
			12	145	165-	200	155-	190	
			13	150	180-	205	175	200	
			14	160	170-	210	145	160—	200
			15	175	190 180- 195 190- 205	220	155	180 160— 180 165— 185	205
4	Вынослив ость	6- минутный бег, м	11	900 и мене	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 100	1100 и выше
			12	950	1100	1350	750	900-	1150
			13	1000	—	1400	800	1050	1200
			14	1050	1200	1450	850	950-	1250
			15	1000	1150 — 1250- 1200 — 1300 1250 —	1500	900	1100 1000- 1150 1050- 1200	1300

					1350					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10-12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—	20	
			15	4	8—10	12	7	14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—	19 и выше
				12				4	14	20
				13				5	11—	19
				14				5.	15	17
				15				5	12—	16
						15				
						13—				
						15				
						12—				
						13				