

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»
от 31.08.2018 №313

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Экстремальный туризм»**

туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Осипов Сергей Викторович
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2018

Пояснительная записка

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования дают обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. Туристская работа имеет ещё одну актуальную задачу: обеспечить ориентацию учащихся на будущую профессиональную деятельность в области туризма.

Направленность. Программа имеет туристско-краеведческую направленность, является модифицированной.

Актуальность заключается в ее направленности на развитие массового туризма в регионе, как пропаганды здорового образа жизни. Основой программы является не только стремление удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края, но и включить их в процесс организации туристских мероприятий по пропаганде здорового образа жизни через занятия туризмом.

Отличительной особенностью данной программы является приобщение детей и подростков к вопросам личной и коллективной безопасности, развития их заинтересованности в предотвращении возможных экстремальных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи, обучение умелым и быстрым действиям в экстремальных условиях, подготовки учащихся к службе в Вооруженных Силах РФ, в том числе в войсках и подразделениях МЧС.

Большое значение в программе имеет участие детей в практических мероприятиях, формирующих их социальную активность. Программа ведет детей по своеобразным ступенькам, от простого созерцания объектов к действию, понимания своего места в социуме.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы. Программа рассчитана на детей от 12 до 18 лет вне зависимости от их способностей, уровня физического развития и не имеющих медицинского противопоказания.

Объём и срок освоения программы. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Количество часов по годам обучения :

- 1 год обучения - 216 часов

- 2 год обучения -216 часов

Форма и режим занятий. Форма обучения – очная. Организация образовательного процесса – объединения.

Продолжительность теоретических и практических занятий в помещении должна составлять два академических часа.

Проведение практических занятий на местности в пределах черты города – 4 часа

Практическое занятие за пределами городской черты поход выходного дня, загородная экскурсия, туристские соревнования должны составлять 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям экстремальным туризмом.

Цель и задачи

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации личности, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, через привлечение их к спортивно-туристской деятельности, а также формирование у кружковцев необходимых знаний, умений и навыков по всем главным направлениям спортивно-туристской деятельности, подготовка их к активному участию в туристских походах и соревнованиях.

Задачи:

1. Личностные:

- воспитание инициативы, самостоятельности, трудолюбия, чувства коллективизма;

- воспитание потребности в здоровом образе;
- воспитание любви к Отечеству, к своей «малой» Родине;
- формирования позитивных жизненных ценностей.

2. Метапредметные:

- развитие туристского мастерства;
- развитие умений быстро действовать в экстремальных ситуациях;
- формирование прочных навыков по оказанию само- и взаимопомощи в экстремальных условиях;

- участие в туристско-спортивных соревнованиях и краеведческих мероприятиях.

3. **Образовательные:**

- приобщение к различным видам туризма;
- изучение поведения человека в экстремальных ситуациях;
- изучение правил оказания первой медицинской помощи;
- изучение, возрождение и сохранение истории и культуры Липецкого края;
- изучение основ судейской подготовки.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
1.	Модуль 1 «Основы туристской подготовки»	216		Промежуточная аттестация (тестирование, проверочная работа, контрольные испытания)
2.	Модуль 2 «Безопасное существование человека в экстремальных условиях»		216	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование)

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа

Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 6 часов в неделю – 3 занятия в неделю
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); участие в рекламной кампании по комплектованию учебных групп на новый учебный год.

Рабочая программа

Модуль 1 «Основы туристской подготовки»

Цель: Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков для участия в спортивных походах и соревнованиях, подготовка физически крепкой, гармонично и духовно развитой личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям.

Общие задачи:

- создание оптимальных условий для развития и самореализации личности;
- формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся;
- приобщение детей к здоровому образу жизни, через привлечение их к спортивно-туристской деятельности;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по всем главным направлениям спортивно-туристской деятельности;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- подготовка к активному участию в туристских соревнованиях, укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты: По окончанию освоения модуля 1 «Основы туристской подготовки» обучающиеся

должны знать:

- основные данные по истории родного края (история, культура, растительность, реки, и т. д.);
- культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений с местными жителями;
- основы организации, подготовки и проведения походов;
- основы безопасности туризма;

- основы ориентирования на местности, условные топографические знаки;
- общие сведения о туристском снаряжении;
- основные правила туристского быта, типы и назначение костров;
- основы доврачебной помощи;
- основы гигиены туриста;

должны уметь:

- установить палатку, правильно складывать рюкзак;
- двигаться по маршруту, преодолевая естественные препятствия;
- ориентироваться на местности (с помощью карты, компаса, местных признаков, по небесным светилам);
- пользоваться компасом, определять азимут;
- пользоваться личным, групповым, специальным туристским снаряжением;
- выбрать место для привала, ночлега, дневки, распланировать лагерь;
- составлять меню и раскладку продуктов;
- раскладывать 5 видов костров;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах.

Содержание

Теоретический материал – 116 часов

1. Основы туристской подготовки. Условия безопасного существования в природной среде (18 часов)

1.1 Вводное занятие: 2 ч

Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

1.2 Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, развития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Взаимосвязь туризма с вопросами личной и коллективной безопасности. 2ч

1.3 Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и

инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива, общественно полезная работа. 2ч

1.4 Виды туризма и их особенности. Степени и категории сложности походов. Туризм в Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Туристские возможности родного края. Неблагоприятные факторы в природных условиях (природные, техногенные, социальные и т.п.). 2ч

1.5 Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Походная посуда. Состав и назначение ремонтного набора. Туристское снаряжение и обеспечение безопасности. Носимый аварийный запас (НАЗ), индивидуальный медицинский пакет (ИМП). 2ч

1.6 Подготовка туристского похода, распределение обязанностей в группе. Обязанности ответственных лиц в группе. Маршрутные документы туристских групп. Режим ходового дня и режим на дневке. 2ч

1.7 Организация туристского бивака. Хозяйственные работы на биваке. График дежурства. Виды палаток и способы их установки. Оборудование временных укрытий от непогоды в летний период и в период межсезонья. Типы костров. Костровое оборудование. Противопожарные меры и охрана природы. 2ч

1.8 Особенности передвижения в лесистой местности, в т. ч. в условиях ограниченной видимости и в ночное время. Техника преодоления естественных препятствий без использования специального снаряжения. Взаимопомощь в группе. 2ч

1.9. Переправа - одно из самых сложных действий на маршруте. Опасности, связанные с переправой. Виды и способы переправ. Разведка. Переправа по кладям, бревнам, камням, кочкам. Навесная переправа. Страховка и самостраховка. 2ч

Практика – 20 ч.

1.9. Изготовление носимого аварийного запаса (НАЗ), индивидуального медицинского пакета (ИМП).

1.10. Организация туристского бивака. Хозяйственные работы на биваке. График дежурства. Виды палаток и способы их установки. Оборудование временных укрытий от непогоды в летний период и в период межсезонья. Типы костров. Костровое оборудование.

1.11. Основные узлы, применяемые в туризме.

1.12. Переправа - одно из самых сложных действий на маршруте. Опасности, связанные с переправой. Виды и способы переправ. Разведка. Переправа по кладям, бревнам, камням, кочкам. Навесная переправа. Страховка и самостраховка.

1.13. Подъемы и спуски по крутым склонам. Траверс склона.

2. Топография и ориентирование (12 часов)

2.1 Умение ориентироваться - важнейшее условие обеспечения безопасности в природной среде. Топография и топографические карты. Масштаб. Условные топографические знаки. 2ч

2.2 Виды компасов и их устройство. Четыре основных действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Азимут. Нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка). Работа с топографической картой. 2ч

2.3 Способы определения расстояний по карте и на местности. Простейшие измерительные приборы. Курвиметр. Определение расстояния на местности на глаз, шагами, по угловой величине известных предметов. Определение высоты объектов. 2ч

2.4 Спортивное ориентирование на местности. Спортивная карта, масштабы спортивных карт, особенности условных знаков спортивных карт. Сечение рельефа. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Действия участников на дистанции соревнований и КП. Тормозящие ориентиры. Особенности ориентирования в ночных условиях. 2ч

2.5 Особенность спортивных карт в зимний период. Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию по заснеженному грунту. 2ч

2.6. Ориентирование по небесным светилам и местным предметам. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездий: Большая Медведица, Полярная звезда. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов (по деревьям и пням, по лесным квартальным столбам и просекам, по крестам на куполах церквей, по муравейникам, растениям и т. д.). 2ч

3. Организация питания человека в природных условиях (6 часов)

3.1. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, химический состав основных продуктов питания. Вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. 4ч

3.2. Охота. Рыбная ловля. Съедобные дикорастущие растения. Способы приготовления пищи в экстремальных условиях. Водообеспечение. 2ч

4. Основы гигиены, медицинских знаний и правила оказания первой помощи (8 часов)

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, паровая баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 2ч

4.2 Правильная организация похода - основа его безопасности. Медицинские требования к туристам. Медицинский осмотр и допуск к туристским мероприятиям. Необходимость обучения туристов правилам оказания первой медицинской помощи. Санинструктор группы и его обязанности. Содержание походной аптечки, индивидуальный медицинский пакет. Классификация характерных травм и заболеваний, связанных со спецификой туризма (подробно по видам туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный). 2ч

4.3 Первая медицинская помощь при переломах, травмах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Раны, кровотечения (обработка ран, остановка кровотечения). Повязки и жгуты. Ушибы, ссадины, потертости, мозоли. 2ч

4.4. Ожоги. Травмы, связанные с атмосферными явлениями. Поражение молнией. Обморожение. Общее охлаждение (замерзание). Причины и признаки обморожения и замерзания. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. 2ч

5. Лыжный туризм. Существование человека в условиях низких температур (12 часов)

5.1 Особенности существования человека в условиях низких температур. Лыжный туризм. Противопоказания к участию в лыжных походах. Маршруты лыжных походов по родному краю. Наиболее популярные для лыжного туризма районы России. Примеры наиболее известных лыжных переходов, совершенных в последнее время. 2ч

5.2 Требования к снаряжению для лыжных походов. Особенности группового снаряжения: зимние палатки, групповые спальные мешки, костровое оборудование и т. д. Особенности личного снаряжения для походов в зимних условиях. Уход за снаряжением в походе, сушка снаряжения. Лыжный инвентарь. Типы лыж, используемых в лыжном туризме. Подбор лыж и подготовка их к эксплуатации, уход за лыжами. Виды и типы лыжных креплений. Установка креплений. Лыжные палки, ремонт в условиях похода. Лыжные мази и их применение. Ремонт лыж. 2ч

5.3 Техника движения на лыжах по пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойках. Подъем обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Переход через шоссе и железную дорогу. 2ч

5.4. Анализ характерных аварийных случаев в лыжном туризме и причины их возникновения. Организация поисково-спасательных работ в зимних условиях силами туристских групп. 2ч

5.5. Особенности ориентирования в зимних условиях. Движение по маркированной лыжне. Определение точки своего стояния. Движение по

азимуту по открытой местности и в условиях плохой видимости. Тропление лыжни. 2ч

5.6. Бивачные сооружения в лесу и безлесной зоне с использованием минимального туристского снаряжения (без палаток).) Размещение группы в укрытие. Использование имеющегося снаряжения, одежды, подручных средств. Наличие вентиляции - основа безопасности убежища. Организация дежурства в ночное время. Привалы и ночлеги в зимних условиях. Назначение и периодичность, продолжительность привалов. Выбор места для привала. Ночлеги в населенных пунктах. Зимние ночлеги в полевых условиях. Организация зимнего бивака: остановка до темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ. 2ч

6. Экстремальные и криминогенные ситуации (14 часов)

6.1 Понятие экстремальной ситуации. Личностные факторы безопасности. Психическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Профилактика переутомления. Патология бездействия. Чрезмерная застенчивость. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков) и их влияние на человека. 2ч

6.2 Экстремальные ситуации в природной среде. Лесные и торфяные пожары (причины возникновения, возможные последствия, меры безопасности). Ураганы, бури, смерчи, (возможные последствия, меры по снижению ущерба, действия при угрозе во время стихийного бедствия). Песчаные бури. 2ч

6.3 Землетрясение (происхождение, очаг и эпицентр, параметры землетрясения, последствия, правила поведения). Наводнения (основные понятия и классификация, возможные последствия, рекомендации по действиям при угрозе и во время наводнения). Гроза. Молния. Шаровая молния. 2ч

6.4 Экстремальные и криминогенные ситуации на транспорте (авиация, железнодорожный транспорт, наземный общественный транспорт, метро). Авиакатастрофы. автомобильные аварии, железнодорожные аварии и крушение поезда, дорожно-транспортные происшествия. Угроза взрыва транспортного средства. Захват транспортного средства террористами.

6.5 Аномальные явления и аномальные контактные ситуации. Геопатогенные зоны. Уфология. Неопознанные летающие объекты. Сталкеры. Полтергейст. Действия человека в аномальной ситуации. 2ч

6.6 Экстремальные ситуации криминогенного характера. Правила поведения в уединенном месте. Самооборона. Нападение собаки. Скопление людей («психология толпы»). Перестрелка на улице. Угроза взрыва. Боевые действия. Чрезвычайное военное положение. 2ч

6.7 Шантаж. Рэкет. Азартная игра. Вымогательство. Мошенничество. Карманная кража. Квартирная кража. Лифт. Криминогенная ситуация в походе. Организация ночного дежурства. Сигналы тревоги. Действия группы при угрозе нападения. Нейтрализация нападающих. Экстренная эвакуация. Взаимодействие с правоохранительными органами. 2ч

7. Наш край (14 часов)

7.1 Физико-географическое положение Липецкой области. Административное деление. 2ч

7.2. Климат. Рельеф. Почвы, растительный и животный мир. Гидрографическая сеть. 2ч

7.3. Историческое прошлое родного края. Памятники истории и культуры Липецкого края. 2ч

7.4. Природные памятники Липецкой области и города Липецка. 2ч

7.5 Историческое и культурное прошлое города Липецка. 2ч

7.6. Улицы и площади старого и современного года Липецка. 2ч

7.8 Великая Отечественная война и Липецкий край 2ч

7. Наш край (12 часов)

- Учебные экскурсии в музеи города Липецка.

- Учебная экскурсия по историческому центру города Липецка.

8. Элементы велосипедного туризма. Правила дорожного движения (2 часа)

8.1 Особенности велосипедного туризма. Основные сведения об устройстве велосипеда. Виды естественных препятствий в велосипедных походах и способы их преодоления. Правила движения на велосипеде в населенных пунктах и за городом по дорогам с автомобильным движением. Соревнования по велосипедному туризму - составная часть спортивного туристского многоборья. Виды дистанций по велосипедному туризму. Условия проведения соревнований по фигурному вождению велосипеда. Перечень возможных фигур, требования к их прохождению. 2ч

Практика – 100 часов

1. Основы туристской подготовки. Условия безопасного существования в природной среде. – (20 часов)

- Изготовление носимого аварийного запаса (НАЗ), индивидуального медицинского пакета (ИМП).

- Организация туристского бивака. Хозяйственные работы на биваке. График дежурства. Виды палаток и способы их установки. Оборудование временных укрытий от непогоды в летний период и в период межсезонья. Типы костров. Костровое оборудование.

- Основные узлы, применяемые в туризме.

- Переправа - одно из самых сложных действий на маршруте. Опасности, связанные с переправой. Виды и способы переправ. Разведка. Переправа по кладям, бревнам, камням, кочкам. Навесная переправа. Страховка и самостраховка.

- Подъемы и спуски по крутым склонам. Траверс склона.

2. Топография и ориентирование (14 часов)

- Азимут. Нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка). Работа с топографической картой.

- Виды компасов и их устройство. Четыре основных действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и

обратная засечка). Азимут. Нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка). Работа с топографической картой.

- Условные топографические знаки.

- Практические занятия на местности по теме: «Топография и ориентирование».

- Топография и ориентирование. Топографические знаки (выполнение контрольного задания).

3. Организация питания человека в природных условиях (2 часа)

- Составление меню на 3-5 дней. Расчет количества продуктов необходимых в 5-ти дневном подходе.

4. Основы гигиены, медицинских знаний и правила оказания первой помощи (4 часа)

4.5. Правила наложения шин. Раны, кровотечения. Повязки и жгуты. Практические занятия.

4.6. Типы носилок. Транспортировка пострадавшего.

5. Лыжный туризм. Существование человека в условиях низких температур (12 часа)

- Техника движения на лыжах по пересеченной местности. Практическое занятие на местности.

- Основные узлы, используемые в лыжном туризме. Топографические знаки. Оказание первой медицинской помощи.

- Тест - контрольная: действия в экстремальных (критических) ситуациях (потеря участника (руководителя), резкое ухудшение погоды, потеря или поломка части снаряжения, травма одного или нескольких участников). Организация поисково-спасательных работ (решение ситуационных задач).

6. Экстремальные и криминогенные ситуации (2 часа)

- Тест-контроль по разделу «Экстремальные и криминогенные ситуации».

7. Наш край (12 часов)

- Учебные экскурсии в музеи города Липецка.

- Учебная экскурсия по историческому центру города Липецка.

8. Элементы велосипедного туризма. Правила дорожного движения (8 часов)

- Техника движения на велосипеде. Практические занятия по фигурному вождению велосипеда.

9. Общая физическая подготовка (22 часа)

- Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

- Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину по кочкам, в высоту, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие.

- Упражнения на развитие силы выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Подвижные игры.

10. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)

Тестирование. Контроль выполнения КИМ.

11. Городские соревнования (согласно плану физкультурно-спортивных и массовых мероприятий) (36 часов)

Календарно–тематическое планирование Модуля 1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		216	116	100
1.	Тур путешествия История развития туризма	2	2	
2.	Чем полезны и интересны турпоходы и путешествия.	2	2	
3.	Изучение нормативных документов по туризму.	2	2	
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.	2	2	
5.	Практическое занятие по туристским навыкам	2		2
6.	Особенности личного и группового снаряжения.	2	2	
7.	Общефизическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2	2	
8.	Историческое прошлое Липецкого края.	2	2	
9.	Личная гигиена занимающегося туризмом.	2	2	
10.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	2	2	
11.	Подготовка к соревнованиям	2		2
12.	Соревнования по туристским навыкам	4		4

13.	Отработка турнавывков.	2		2
14.	Знаменитые Русские путешественники. История российского туризма	2	2	
15.	Виды костров. Правила разжигания костров. Противопожарная безопасность	2	2	
16.	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	2		2
17.	Виды топографических карт и их использование	2		2
18.	Подготовка к городским соревнованиям по спортивному ориентированию.	2		2
19.	Первенство города по спортивному ориентированию	4		4
20.	Подведение итогов соревнования. ОФП.	2	2	
21.	Виды и характер спортивных соревнований по ориентированию.	2	2	
22.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры ФУТБОЛ.	2		2
23.	Великая Отечественная война на территории Липецкой области.	2	2	
24.	Упражнения на развитие координации движения, равновесия, ловкости.	2		2
25.	Практическое занятие. Постановка палатки. Изготовление временного укрытия.	2		2
26.	Основные узлы	2	2	
27.	ОФП. Спортивные игры баскетбол	2	2	
28.	Особенности страховки и само страховки	2	2	
29.	Практическое занятие Вязание узлов. Установка палатки.	2		2
30.	Виды компасов, их устройство.	2	2	
31.	Соревнования по технике пешеходного туризма	4		4
32.	Разбор участия в соревнованиях. Исправление ошибок.	2	2	
33.	Медицинское обеспечение. Аптечный набор в походе.	2	2	
34.	Охрана природы при проведении слетов и соревнований.	2	2	

35.	Особенности существования ч-ка в зимний период.	2	2	
36.	Переноска пострадавшего. Изготовление носилок	2	2	
37.	Гигиеническое значение водных процедур.	2	2	
38.	Географическое положение, климат, растительный и животный мир липецкой области.	2	2	
39.	Личная гигиена занимающегося туризмом.	2	2	
40.	Заповедники ,заказники на территории липецкой области.	2	2	
41.	Улицы и площади старого и современного города Липецка.	2	2	
42.	Спортивно-массовое мероприятие Путешествие по родному краю.	4		4
43.	Практическое занятие. Подвижные игры	2		2
44.	Промежуточная аттестация	2	2	
45.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.	2		2
46.	Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.	2	2	
47.	Требования, предъявляемые к личному и командному снаряжению	2	2	
48.	Обработка ран, простейшие повязки	2	2	
49.	Гигиенические основы труда, отдыха , занятий физической культурой.	2	2	
50.	Практическое занятие. Движение на лыжах по пересечённой местности	2		2
51.	Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя, выполнение обязанностей в группе. Разбор несчастных случаев в походе и на соревнованиях	2	2	
52.	Характеристика естественных препятствий в лесистой местности. Техника их преодоления.	2	2	
53.	Практическое занятие Узлы , костры в туризме.	2		2
54.	Личная гигиена туриста. Закаливание организма	2	2	

55.	Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытом помещении	4		4
56.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом.	2	2	
57.	Практическое занятие по отработке навыков техники пешеходного туризма.	2		2
58.	Практическое занятие. Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.	2		2
59.	Преодоление естественных препятствий	2		2
60.	Состав и назначение ремнабора.	2		2
61.	ПДМП Обморожение, ожоги. Солнечные и тепловые удары.	2	2	
62.	Травмы конечностей, закрытые переломы и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов и ПМП при данных травмах.	2	2	
63.	Обморожение ,общее охлаждение . ПДМП	2	2	
64.	Исторические события, происходившие на территории Липецкого края.	2	2	
65.	Памятники истории и культуры. Краеведческие, народные и школьные музеи	2	2	
66.	Улицы и площади города Липецка. Памятники города.	2	2	
67.	Подвижные игры на развитие координации, ловкости. Спортивные игры баскетбол.	2		2
68.	Великая Отечественная война и Липецкий край.	2	2	
69.	Учебная экскурсия по историческому центру г. Липецка.	2		2
70.	Здоровый образ жизни. Упражнения на развитие физических качеств.	2	2	
71.	Практическое занятие. Закрытый массаж сердца.	2	2	
72.	Упражнения на развитие быстроты, бег 100м. Метание мяча на	2		2

	дальность.			
73.	Практическое занятие. Правила наложения шин.	2		2
74.	Заболевания и травмы характерные для различных видов туризма, меры по профилактике. Измерение температуры, пульса, давления.	2	2	
75.	Природные памятники Липецкой области и города.	2	2	
76.	Выживания в экстремальных ситуациях. Аномальные явления и аномальные контактные ситуации.	2	2	
77.	Подготовка к соревнованиям по краеведению	2		2
78.	Турнир знатоков «Липецкий край - моя малая Родина.	4		4
79.	Экстремальные и криминогенные ситуации. Взаимодействие с правоохранительными органами.	2	2	
80.	Велосипед. Технические данные. Устранение неполадок. Фигурное вождение.	2		2
81.	Улицы и площади старого и современного года Липецка	2	2	
82.	Виды средств переноски пострадавшего в зависимости от травмы. Изготовление средств переноски пострадавшего.	2		2
83.	Учебная экскурсия по Г. Липецку	2		2
84.	Практическое занятие. Легкая атлетика. Бег 5000м, развитие выносливости.	2		2
85.	Особенности велосипедного туризма. Основные сведения об устройстве велосипеда. Виды естественных препятствий в велосипедных походах и способы их преодоления. Правила движения на велосипеде в населенных пунктах и за городом по дорогам с автомобильным движением.	2	2	
86.	Техника движения на велосипеде. Фигурное вождение велосипеда.	2		2
87.	Городские соревнования «День в городе»	4		4
88.	Подготовка к комбинированной эстафете.	2		2

89.	Подготовка к комбинированной эстафете.	2		2
90.	Комбинированная эстафета учащихся.	4		4
91.	Съедобные дикорастущие растения. Способы приготовления пищи в экстремальных условиях.	2		2
92.	Практическое занятие, подготовка к турслёту. Творческий конкурс.	2	2	
93.	. Особенности питания в многодневном походе. Охота и рыбная ловля	2		2
94.	Гигиена обуви и одежды.	2	2	
95.	Подготовка к турслёту. Защита от кровососущих насекомых: комаров клещей.	2	2	
96.	Разработка тактики и действия группы в аварийных ситуациях.	2	2	
97.	Итоговая аттестация	2	2	
98.	Городской турслет. Парк НЛМК.	4		4
99.	Подведение итогов	2	2	
100.	Подведение итогов года.	2	2	

Оценочные материалы к Модулю 1

Контрольно-измерительный материал

І-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Сколько городов в Липецкой области?	а) 10 б) 8 в) 4	Б
2	В каком году была образована Липецкая область?	а) 1954 б) 1965 в) 1703	А
3	Сколько монастырей в г. Липецке?	а) 1 б) нет в) 3	А
4	Что из перечисленных ниже можно отнести к	а) палатка б) каска в) спасательный	В

	специальному снаряжению?	жилет, г) нет варианта	
5	Каков минимальный (допустимый по регламенту) диаметр основной веревки?	а) не менее 10мм б) не менее 8 мм в) не менее 12мм	А
6	Какой считается самый экстремальный вид отдыха?	а) Охота, б) альпинизм, в) родео, г) подводная съемка	Б
7	Название двух узлов для связывания веревок одного диаметра	а) булинь, б) прямой, в) схватывающий, г) проводника, д) ткацкий	Б,Д
8	Бинт накладывают в направлении:	а) От более узкой части тела к более широкой б) От более широкой части тела к более узкой в) красный	Б
9	Как правильно называется защитный головной убор туриста?	а) шлем б) каска в) баф	Б
10	Можно ли накладывать жгут на шею?	а) нет, б) не знаю, в) да, но в определенных и по специальным правилам	В

II-я часть (практика)

№	Вид испытаний	Юноши	Девушки
---	---------------	-------	---------

п/п		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м (сек.).	15,2	14,7	14,2	16,2	15,7	15,2
2.	Кросс 3 км. (мин.).	14.30	14.00	13.30	15.30	15.00	14.30
3.	Подтягивания.	3	4	6			
4.	Отжимания (раз).	7	9	11			
5.	Лазание по вертикальной верёвке (м)	20	30	40	20	30	40
6.	Подъём по скалодрому (сек.)	60	50	30	90	80	70
7.	Надевание противогаза ГП-5 (сек.)	14	12	10	14	12	10
8.	Надевание ОЗК (мин. сек.)	7.00	6.00	5.30	7.00	6.00	5.30

Методические материалы к Модулю1

Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).
3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех.
7. Принцип взаимоуважения.
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью.
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.
12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Рабочая программа

Модуль 2 «Безопасное существование человека в экстремальных условиях»

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации личности, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, через привлечение их к спортивно-туристской деятельности, а также формирование у кружковцев необходимых знаний, умений и навыков по всем главным направлениям спортивно-туристской деятельности, подготовка их к активному участию в туристских походах и соревнованиях.

Задачи:

1. Личностные:

- воспитание инициативы, самостоятельности, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание потребности в здоровом образе;
- воспитание любви к Отечеству, к своей «малой» Родине;
- формирования позитивных жизненных ценностей.

2. Метапредметные

- развитие туристского мастерства;
- развитие умений быстро действовать в экстремальных ситуациях;
- формирование прочных навыков по оказанию само- и взаимопомощи в экстремальных условиях;
- участие в туристско-спортивных соревнованиях и краеведческих мероприятиях.

3. Образовательные

- приобретение навыков поведения человека в экстремальных ситуациях;
- знание правил оказания первой медицинской помощи;
- знание основ судейской подготовки.

Планируемые результаты

По окончанию освоения Модуля 2 «Безопасное существование человека в экстремальных условиях» обучающиеся

должны знать:

- правила пожарной безопасности, необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.), меры предосторожности при обращении с огнем, причины возникновения пожаров, меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- общие положения правил по спортивному туризму;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований, способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям;

- характеристику действий спасателя при проведении ПСР;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- положение о соревнованиях по пешеходному туризму, нормативные требования для участия в соревнованиях по пешеходному туризму;

Должны уметь :

- подводить итоги собственных достижений;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения, оказывать первую помощь пострадавшим, искать, условно заблудившегося, в лесу;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;
- действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности при участии в соревнованиях;
- выполнять приемы поисково-спасательных работ;
- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Содержание

Теоретический материал – 102 часа

1. Основы туристской подготовки. Условия безопасного существования в природной среде. Условия безопасного существования (18 часов)

1.1. Беседа об итогах прошедшего года. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. История развития детско-юношеского туризма в России и в г. Липецке. Инструктаж по ТБ. 4ч

1.2. Виды туризма и их особенности. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью, судейские знания. Инструктаж по ТБ. 4ч

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за

ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Туристское снаряжение и обеспечение безопасности. Снаряжение для краеведческой работы. 2ч

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака:

- безопасность, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

- комфортность, продуваемость поляны, освещенность утренним светом, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне. 2ч

1.5. Особенности передвижения в лесной местности, в т.ч. в условиях ограниченной видимости и в ночных условиях. Тактика и техника «прочесывания» участков леса. 2ч

1.6. Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. 2ч

1.7. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. 2ч

2. Ориентирование во времени и пространстве (12 часов)

2.1 Ориентирование во времени и пространстве - важнейшее условие обеспечения безопасности в природных условиях. Ориентирование во времени: определение времени по компасу и Солнцу, по созвездиям, по Луне и компасу, по поведению птиц, по растениям. 1ч

2.2 Ориентирование в пространстве: определение сторон горизонта по Полярной звезде, по созвездию Орион, по созвездию Южный Крест (Южное полушарие). Определение направления по Солнцу с помощью стрелочных и солнечных часов. Определение направления по Луне. Определение направления по лесным квартальным столбам и лесоустроительным просекам. Определение направления по местным признакам. Ориентирование по антропогенным признакам и следам транспортных средств. Сохранение ориентации при движении без компаса и карты. Метод

движения в створ, движение вдоль ручьев и рек. Использование линейных ориентиров. Применение маркировки во время разведки. 2ч

2.3. Виды топографических и географических карт. Достоверность карты. Масштаб. Измерение расстояний по карте. Курвиметр. Определение реального расстояния в зависимости от масштаба карты и рельефа местности. Поправочный коэффициент. Спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. 1ч

2.4 Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. Магнитное склонение нашего региона. Виды компасов и их назначение. Устройство компаса. Цена деления лимба. Работа с компасом. Изготовление самодельного компаса в полевых условиях. Морской компас и его особенности, понятие о румбах. Артиллерийский компас. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Азимут. В каких случаях целесообразно движение по азимуту. Четыре основных действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая засечка (нахождение ориентира по заданному азимуту) и обратная засечка (определение азимута на заданный ориентир). 2ч

2.5. Особенности изображения рельефа. Горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на картах. Определите крутизны склона на карте и на местности. Определение расстояний на местности на глаз, шагами, по угловой величине известных предметов. Определение высоты объекта. Определение ширины и скорости течения реки. 2ч

2.6. Основы глазомерной съемки местности. Необходимый инвентарь и оборудование. Составление крок и схем. Составление текстового описания маршрута (легенды). 1ч

2.7. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды соревнований по спортивному ориентированию (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование, ночное ориентирование). Действия участника на старте, дистанции, контрольных пунктах. Совместный бег. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты и т.п. Особенности ориентирования в ночных условиях. 1ч

2.8. Метеорология. Основные факторы научного прогнозирования погоды: состояние облачности (облака нижнего, среднего и верхнего ярусов, облака вертикального развития), направление и сила ветра, изменение влажности, атмосферного давления, солнечная и лунная активность. Динамика атмосферы (атмосферный фронт, циклон, последовательность прихода теплого фронта, холодный фронт, стационарные фронты, фронты окклюзии). Прогноз погоды. Долгосрочный прогноз- Определение погоды по поведению некоторых насекомых и растений. Определение погоды по поведению птиц, рыб, животных. Определение погоды по облакам, солнцу, звездам. Признаки изменения погоды 2ч

3. Основы обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды (6 часов)

3.1. Веревки и узлы. Типы веревок: трос, лить, веревка бытовая, бытовой трос, шнур, шпагат, тесьма, стропа, лента, дратва. Основные правила работы с веревкой. Способы маркировки веревок. Средства страховки и их применение. Основные элементы страховки, основная страховочная веревка, соединительные звенья (карабины, петли само страховки, веревочные усы, тормозные устройства, приспособления для спуска и т.п.), страховочная система. Блокировка стандартной системы. 1ч

3.2. Горизонтальные, наклонные и вертикальные перила. Основные принципы движения по перилам. Страховка и само страховка. Особенности экипировки при движении по перилам (рукавицы, каски и т.п.). Подъем и спуск с помощью веревки (спортивным способом, с верхней и нижней страховкой, с использованием страховочных устройств). Промежуточные точки страховки, перестежка. Снятие перил. 1ч

3.3. Факторы риска и возможности мотивации выживания в условиях природной среды (стрессоры, результаты воздействия стрессоров, искажения при взаимодействии личности и факторов риска, соблюдение правил безопасности). Факторы риска в туризме (маршрут, снаряжение, личность (турист), общество). Факторы выживания. 1ч

3.4. Турист (личность) как источник опасности в походе (личностная подверженность опасности, утомление, неопытность, паническое состояние и т.д.). Общество - как фактор риска. Туристская группа в условиях автономного существования: на транспорте, в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Виктимология - наука о психологии жертвы. 1ч.

3.5. Преодоление водных преград. Основные причины несчастных случаев при переправах. Требования при выборе места и способа переправы (оценка ширины реки; выбор точек основной и дополнительной страховки и т.п.). Условная классификация переправ: вброд, над водой, по воде, вплавь. Переправа вброд: колонной, шеренгой, кругом с шестом, с перилами, со страхующей веревкой. Переправа по воде: на плавсредствах, на надувных емкостях, на подручных приспособлениях, верхом на лошади и т.п. 1ч

3.6. Переправа над водой: по камням, по бревну, по завалу, по кладам (жердям), по веревке (тросу), с использованием оставшихся элементов подвесных мостов, по снежному мосту, по льду. Техника наведения навесной переправы. Полиспас. Переправа вплавь: со страхующей веревкой, с помощью рюкзака, с помощью подручных средств. 1ч

4. Наш край (8 часов)

4.1. Особенности геоклиматического строения Липецкой области. Почвенный покров. Растительный и животный мир. Заповедные территории и охраняемые памятники Липецкого края. 2ч

4.2. По святым местам Липецкого края (церкви, соборы, часовни (г. Липецк, с. Подгорное, с. Борино, г. Задонск, г. Елец, г. Лебедянь и т.д.). 2ч

4.3. Подготовка к краеведческой интеллектуальной игре. 2ч

4.4. Липецкое городище и проблема его сохранения. Заселение Липецкого края в 17 веке. Строительство городов и весей. Петр I и Липецкий край. Верхний и Нижний Липецкие заводы. Открытие целебных минеральных источников и курорта. Развитие города в 19 веке. 2ч

5. Организация питания человека в природных условиях (8 часов)

5.1 Энергозатраты человека при различных видах деятельности. Сбалансированное питание. Соотношение белков, жиров и углеводов. Пищевая ценность продуктов. Добровольное и вынужденное длительное голодание и условия выхода из него. Упаковка и хранение продуктов. Способы увеличения срока хранения некоторых скоропортящихся продуктов. Основные правила приготовления пищи в полевых условиях. Неблагоприятное воздействие эмульгаторов, консервантов на здоровье человека. Распределение продуктов между членами группы с учетом их возможной частичной утраты. 2ч

5.2 Питание в условиях выживания. Основные источники пищи: пищевой рацион аварийного запаса, съедобные дикорастущие растения, водоросли и грибы, пища животного происхождения. Рыбная ловля. Ловля рыбы руками (одежда и снаряжение, выбор места ловли, время ловли, подготовка к ловле, особенности ловли плотвы, окуня, налима, линя и т.п.). Ловля раков (в норах в прибрежной зоне, на песчаном дне, в водорослях, ловля раков ночью). Лов рыбы с помощью лески и крючка (поплавковая удочка, удочка для донной проводки, "этажерка", нахлыст, закидушка, резинка и т.п.), изготовление простейших снастей для ловли рыбы. Лов рыбы сетями и ловушками. Виды ловушек: изготовленные вязанием из ниток или лески (в виде сетей- неводов, бредней, сежей, "телевизоров" и т.п.), изготовленные плетением из прутьев (морды или верши), запруды (из жердей, плетней, камней, веток, земли и песка), изготовленные их подручных материалов. Глушение, лучение, стрельба, отравление. Недопустимость применения запрещенных способов ловли рыбы без крайней необходимости. 2ч

5.3 Охота без оружия, виды ловушек для различных видов добычи, время и место охоты, особенности охоты. Съедобные дикорастущие растения: название растений, время сбора, способ употребления. Продолжительность варки некоторых дикорастущих растений. Съедобные грибы, их разновидности, способы приготовления. Ядовитые грибы. 2ч

5.4 Поиск и добыча воды. Очистка воды. Сбор адсорбированной воды. Способы перегонки. Очистка воды (химические и народные средства обеззараживания). Рациональное использование воды. Соблюдение питьевого режима. Способы длительной транспортировки воды при отсутствии стандартных емкостей. Проблемы с водой в городских условиях. Посуда для приготовления пищи в случае утраты кухонной посуды: банки из-под консервов, детали устройств и т.п. Изготовление посуды в условиях автономного существования: посуда из глины, бересты, посуда изготовленная плетением и т.п. Способы кипячения воды при отсутствии

кухонной посуды. Способы приготовления пищи на костре без использования посуды. 2ч

6. Особенности существования человека в условиях низких температур (4 часа)

6.1 Особенности личного снаряжения для походов в зимних условиях: одежда (ветрозащитные куртки, маски, штормовка, штаны и другие элементы одежды), обувь (лыжные ботинки, носки, обувь для бивака, бахилы и т.п.). Уход за снаряжением в походе, сушка снаряжения. Лыжный инвентарь. Типы лыж, используемые для длительных переходов. Подбор лыж и подготовка их к эксплуатации, уход за лыжами. Виды и типы лыжных креплений. Установка креплений. Подбор лыжных палок. Лыжные мази и их применение. Ремонт лыжного инвентаря в условиях похода, в том числе и в полевых условиях. Взаимозаменяемость лыжного снаряжения в группе.

6.2. Особенности существования человека в условиях низких температур. Лыжный туризм. Примеры наиболее известных лыжных переходов, совершенных в последнее время (Ф. Конюхов, Л. Шпаро и др.). Основные факторы риска в зимних условиях: естественные препятствия (опасности, связанные с заснеженным рельефом и зимней гидрографией), погодные явления (мороз и ветер, пурга и метель, воздействие солнца, "белая мгла", ограниченная видимость и т.п.). Действия туристской группы при резко ухудшившихся погодных условиях (в том числе вблизи населенных пунктов, в лесной и безлесной зоне, в ненаселенной местности).

6.3. Техника движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Способы тропления лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды и снежного покрова. Подъем на лыжах обычным шагом, полуелочной, елочкой, лесенкой. Меры обеспечения безопасности при подъеме «зигзагом». Движение на лыжах с использованием тормозящих приспособлений.

6.4. Спуски на лыжах в высокой, средней и низкой стойках, лесенкой соскальзыванием. Меры предосторожности. Торможение поворотом к склону плугом, полуплугом. Остановка падением. Меры предосторожности. Повороты переступанием, из положения плуга и полуплуга, на параллельных лыжах. Разворот стоя на склоне.

6.5. Характеристики естественных препятствий в лесистой и пересеченной местности. Техника их преодоления и меры безопасности. Движение по замерзшим рекам, водоемам и каньонам. Опасные места и их признаки. Меры страховки и само страховки.

6.6. Обеденный привал в лесу. Ночлег в лесу в палатке с печкой. Меры безопасности при заготовке дров и наборе воды из открытых водоемов. Ночлег в лесу с заслоном и костром "нодья". Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или полотна. Различные виды костра "нодья" и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Обеденный привал на открытой местности. Ночлег в безлесной зоне в палатке. Приготовление пищи на примусах. Меры предосторожности при использовании примусов в палатке.

6.7. Понятие "тактика похода". Планирование похода; выбор вида маршрута (его относительные преимущества и недостатки, зависимость веса рюкзака от вида маршрута и т.п.), протяженность маршрута, продолжительность похода, количество дней и резервных дней, протяженность дневных переходов, запасные участки маршрута. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака, организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников.

6.8. Особенности ориентирования в зимних условиях, ориентирование на участках маршрута при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение по азимуту через опорные ориентиры. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протоколов движения. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Оценка пройденного пути и времени.

6.9. Обморожения. Причины обморожения (воздействие низких температур, холодный влажный воздух, тесная одежда и обувь, нарушение кровообращения и т.п.). Симптомы обморожения. Степени обморожения, их отличительные особенности. Первая помощь в зависимости от степени обморожения. Термоизоляционная ватно-марлевая повязка. Профилактика и предупреждение обморожения, способы защиты от обморожения в полевых условиях.

6.10. Замерзание. Основные признаки общего замерзания, причины гипотермии. Четыре основных стадии замерзания: начальная, адинамическая, сопорозная, коматозная; отличительные особенности стадий замерзания. Первая помощь при атмосферном замерзании вблизи населенного пункта и в ненаселенной местности (в условиях автономного существования группы). Алкоголь и согревание. Выживание при попадании в холодную воду. Холодовой шок. Меры безопасности и предупреждения замерзания в полевых условиях.

7. Основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи (6 часов)

7.1 Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и наркотиков - и их влияние на организм человека. Медицинские требования к состоянию здоровья туриста. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок и сроки осуществления врачебного контроля. Областной врачебно-физкультурный диспансер. Походная аптечка. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: таблетки, ампулы, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение

медикаментов, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Роль и обязанности санинструктора группы. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. 1ч

7.2. Заболевания и травмы, наиболее характерные для различных видов туризма, меры по профилактике. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Первая медицинская помощь при ранах и кровотечениях: оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, основные этапы медицинской помощи, правила наложения повязок, правила наложения кровоостанавливающего жгута. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении связок и вывихах. Переломы костей скелета: симптомы, первая медицинская помощь (наложение стерильной повязки, иммобилизация поврежденной конечности, обезболивание, согревание пострадавшего), транспортная иммобилизация, травматический шок. 2ч

7.3. Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте: причины, симптомы, первая медицинская помощь. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания: 4-ре вида терминальных состояний (преагональное состояние, терминальная пауза, агония, клиническая смерть), их симптомы. Экстренная реанимационная помощь, этапы реанимации: диагностика, подготовительный период, реанимация (искусственная вентиляция легких и наружный массаж сердца), предупреждение рецидива терминального состояния. 1ч

7.4 Поражение электрическим током и молнией. Отравления. Понятия об инфекционных болезнях, причины возникновения инфекций, механизмы передачи. Профилактика инфекционных заболеваний. Первая помощь при утоплении: извлечение пострадавшего из воды, определение вида утопления. Признаки истинного утопления (синяя асфиксия), этапы оказания помощи. Признаки бледного утопления (белая асфиксия), этапы оказания помощи. 2ч

8. Обеспечение выживания человека в условиях опасностей окружающей среды (10 часов)

8.1. Международная кодовая система сигналов бедствия (не менее 12-ти знаков). Сигналы бедствия, применяемые авиаспасателями России: сигналы на земле, ответы с воздушного судна. Минимальные размеры сигнальных знаков и их обозначение на земле с помощью ручных средств. Сигнальные костры. Оборудование сигнальных костров на снегу и влажном грунте. Выбор и оборудование посадочной площадки для вертолета, ее минимальные размеры и допустимый уклон. Эвакуация на борт спасательного вертолета. Сигналы, применяемые при подъеме на борт вертолета. Средства эвакуации: подъемник, черпак, подъемный пояс, люлька, универсальное подъемное сиденье. 2ч

8.2. Воздействие природных факторов на человека. Температура и влажность. Ветер, изменение тепловых ощущений человека в зависимости от скорости ветра. Осадки (дождь, снег, град, нарастающие осадки, туман). Гроза (прямое поражение молнией, электромагнитная индукция (токи Фуко), электростатическая индукция, эффект короны, токи земли (шаговое напряжение), меры защиты от поражения молнией. Темнота, белая мгла. Опасности, обусловленные рельефом. Объективные природные факторы: лавины, камнепады, замерзание, попадание в трещину на леднике, водные преграды, падение карниза, гроза, обвал льда. Субъективные (или спровоцированные человеком) факторы: срывы на склонах (на скалах, на снегу, на льду, на траве и моренах), камнепады, снежная слепота, гипоксия, заболевания, неправильная эксплуатация нагревательных приборов. 2ч

8.3. Стихийные бедствия. Стихийные бедствия, связанные с недрами: вулканы, цунами, землетрясения. Стихийные бедствия, связанные с водой и осадками: наводнения, сели, прорыв плотин, карстовые провалы). Стихийные бедствия, связанные с атмосферой: ураганы, тайфуны, тропические циклоны, смерчи (торнадо), пыльные и песчаные бури, шаровая молния. Опасности, связанные с растительным и животным миром: пожары, засухи, заморы, эпидемии, экологические катастрофы. Опасности, связанные с космосом: метеориты, кометы, повышенная радиация, излучения, космические возмущения, влияющие на биоритм человека. Паранормальные явления, геопатогенные зоны, НЛО, уфология. 2ч

8.4. Опасности живой природы. Агрессии крупных животных. Ядовитые змеи. Ядовитые насекомые. Членистоногие. Кровососущие насекомые. Паразиты человека. Животные как распространители зоонозов (сальмонеллез, бруцеллез, лептоспироз, геморрагические лихорадки, сибирская язва, туляремия и т.п.). Опасные животные пресноводных водоемов (пиявки, водяные скорпионы, клопы-гладыши, личинки плавунца, водяные крысы, крупные рыбы). Опасные животные морей и океанов (акула, барракуда, мурена, крупные цветные медузы, скаты, ядовитые моллюски и т.п.). Опасные растения. Растения, содержащие яды. Растения-аллергены. Опасные грибы. Токсины ядовитых грибов: вещества с местным раздражающим действием, токсины с нейротропным действием, токсины бледной поганки. 2ч

8.5. Опасности, обусловленные взаимодействием человека с окружающей средой. Военные объекты (склады боеприпасов, полигоны, территории, зараженные в результате военных действий, испытаний, аварий на военных производствах, могильники радиоактивных отходов и отравляющих веществ и т.п.). Промышленные объекты. Проблемы быта и радиации (различные виды отходов, оставляемые человеком в природе вблизи своего жилья и в местах отдыха). Аварии и стихийные явления, провоцируемые человеком. Нежелательные встречи с человеком в природе (беглые заключенные). Бомжи, браконьеры, (лестные жители, промышляющие мелкими грабежами и разбоем, кочующие цыгане и т.п.). Антропоургическая среда - вторичная природная среда, развивающаяся

вблизи жилья человека в результате его воздействия на природную среду (одичавшие собаки, нашествие грызунов и саранчи, свалки, грязные трупы, подвалы, подземные коммуникации и т.п.). 2ч

Практика - 114 часов

1. Основы туристской подготовки. Условия безопасного существования в природной среде. Условия безопасного существования (20 часов)

- Практические занятия по установке палатки, сооружению временного укрытия от непогоды, разведению костра.

- Основные узлы применяемые в туризме.

- Ремонт и подготовка снаряжения для зачетного летнего мероприятия.

2. Ориентирование во времени и пространстве (14 часов)

- Практические занятия на местности по теме "Ориентирование во времени и пространстве".

- Практические занятия по глазомерной съемке местности.

3. Основы обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды (20 часов)

- Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки.

- Тест - контрольная по теме «Основы обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды».

4. Наш край (10 часов)

4.5. Тест - контрольная по разделу «Наш край». 2ч

4.6. Экскурсия по историческому центру г. Липецка. 4ч

4.7. Посещение краеведческого музея г. Липецка. 4ч

6. Особенности существования человека в условиях низких температур (4 часа)

- Практические занятия: подбор лыжного инвентаря и обуви, ремонт снаряжения.

- Практические занятия на местности: отработка техники движения на лыжах по пере сеченной местности.

- Организация ночлега в полевых условиях с использованием необходимого туристского снаряжения.

- Основные узлы, используемые в лыжном туризме. Топографические знаки.

- Оказание ПМП. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.

- Практические занятия: совершенствование техники преодоления естественных препятствий в зимних условиях.

- Тест - контрольная по разделу "Особенности существования человека в условиях низких температур. Лыжный туризм".

7. Основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи (2 часа)

- Практические занятия: обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран, иммобилизация пострадавших

конечностей подручными и специальными средствами. Освоение приемов искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

8. Обеспечение выживания человека в условиях опасностей окружающей среды (4 часа)

- Практические занятия: звуковые и аварийные визуальные сигналы, сигналы международной кодовой системы, сигналы бедствия, применяемые авиаспасателями России.

9. Элементы велосипедного туризма (2 часа)

- Техника движения на велосипеде. Практические занятия по фигурному вождению велосипеда.

10. Промежуточная и итоговая аттестация (2 часа)

11. Городские соревнования (согласно плану физкультурно-спортивных и массовых мероприятий) (36 часов)

Календарно–тематическое планирование Модуля 2

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		216	102	114
1.	Тур путешествия История развития туризма	1	1	
2.	Чем полезны и интересны турпоходы и путешествия.	1	1	
3.	Изучение нормативных документов по туризму.	2	2	
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.	2	2	
5.	Практическое занятие по туристским навыкам	2		2
6.	Особенности личного и группового снаряжения.	2	2	
7.	Общефизическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2		2
8.	Историческое прошлое Липецкого края.	2	2	
9.	Личная гигиена занимающегося туризмом.	1	1	
10.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	2	2	
11.	Подготовка к соревнованиям	2		2

12.	Соревнования по туристским навыкам	4		4
13.	Отработка турнавыков.	2		2
14.	Знаменитые Русские путешественники. История российского туризма	2	2	
15.	Виды костров. Правила разжигания костров. Противопожарная безопасность	1	1	
16.	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	2		2
17.	Виды топографических карт и их использование	2		2
18.	Подготовка к городским соревнованиям по спортивному ориентированию.	2		2
19.	Первенство города по спортивному ориентированию	4		4
20.	Подведение итогов соревнования. ОФП.	2		2
21.	Виды и характер спортивных соревнований по ориентированию.	2	2	
22.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры ФУТБОЛ.	2		2
23.	Великая Отечественная война на территории Липецкой области.	2	2	
24.	Упражнения на развитие координации движения, равновесия, ловкости.	2		2
25.	Практическое занятие. Постановка палатки. Изготовление временного укрытия.	2		2
26.	Основные узлы	2		2
27.	ОФП. Спортивные игры баскетбол	2		2
28.	Особенности страховки и самостраховки	2		2
29.	Практическое занятие Вязание узлов. Установка палатки.	2		2
30.	Виды компасов, их устройство.	2	2	
31.	Соревнования по технике пешеходного туризма	4		4
32.	Разбор участия в соревнованиях. Исправление ошибок.	2	2	
33.	Медицинское обеспечение. Аптечный набор в походе.	2	2	
34.	Охрана природы при проведении слетов и соревнований.	2	2	

35.	Особенности существования человека в зимний период.	2	2	
36.	Переноска пострадавшего. Изготовление носилок	2	2	
37.	Гигиеническое значение водных процедур.	2	2	
38.	Географическое положение, климат, растительный и животный мир Липецкой области.	2	2	
39.	Личная гигиена туриста.	2	2	
40.	Заповедники, заказники на территории Липецкой области.	2	2	
41.	Улицы и площади старого и современного города Липецка.	2	2	
42.	Спортивно-массовое мероприятие Путешествие по родному краю.	4		4
43.	Практическое занятие. Подвижные игры	2		2
44.	Промежуточная аттестация	2	2	
45.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.	2		2
46.	Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.	2	2	
47.	Требования, предъявляемые к личному и командному снаряжению	1	1	
48.	Обработка ран, простейшие повязки	2	2	
49.	Гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культурой.	1	1	
50.	Практическое занятие. Движение на лыжах по пересечённой местности	2		2
51.	Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя, выполнение обязанностей в группе. Разбор несчастных случаев в походе и на соревнованиях	2	2	
52.	Характеристика естественных препятствий в лесистой местности. Техника их преодоления.	2	2	
53.	Практическое занятие Узлы, костры в туризме.	2		2
54.	Личная гигиена туриста. Закаливание организма	2	2	
55.	Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытом помещении	4		4

56.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом.	2	2	
57.	Практическое занятие по отработке навыков техники пешеходного туризма.	2		2
58.	Практическое занятие. Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.	2		2
59.	Преодоление естественных препятствий	2		2
60.	Состав и назначение ремнабора.	2		2
61.	ПДМП Обморожение, ожоги. Солнечные и тепловые удары.	2	2	
62.	Травмы конечностей, закрытые переломы и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов и ПМП при данных травмах.	2	2	
63.	Обморожение ,общее охлаждение . ПДМП	2	2	
64.	Исторические события, происходившие на территории Липецкого края.	2	2	
65.	Памятники истории и культуры. Краеведческие, народные и школьные музеи	2	2	
66.	Улицы и площади города Липецка. Памятники города.	2	2	
67.	Подвижные игры на развитие координации, ловкости. Спортивные игры баскетбол.	2		2
68.	Великая Отечественная война и Липецкий край.	2	2	
69.	Учебная экскурсия по историческому центру г. Липецка.	2		2
70.	Здоровый образ жизни. Упражнения на развитие физических качеств.	2	2	
71.	Практическое занятие. Закрытый массаж сердца.	2	2	
72.	Упражнения на развитие быстроты, бег100м. Метание мяча на дальность.	2		2
73.	Практическое занятие. Правила наложения шин.	2		2
74.	Заболевания и травмы характерные	2	2	

	для различных видов туризма, меры по профилактике. Измерение температуры, пульса, давления.			
75.	Природные памятники Липецкой области и города.	2	2	
76.	Выживания в экстремальных ситуациях. Аномальные явления и аномальные контактные ситуации.	2	2	
77.	Подготовка к соревнованиям по краеведению	2		2
78.	Турнир знатоков «Липецкий край - моя малая Родина.	4		4
79.	Экстремальные и криминогенные ситуации. Взаимодействие с правоохранительными органами.	2	2	
80.	Велосипед. Технические данные. Устранение неполадок. Фигурное вождение.	2		2
81.	Улицы и площади старого и современного года Липецка	2	2	
82.	Виды средств переноски пострадавшего в зависимости от травмы. Изготовление средств переноски пострадавшего.	2		2
83.	Учебная экскурсия по г. Липецку	2		2
84.	Практическое занятие. Легкая атлетика. Бег 5000м, развитие выносливости.	2		2
85.	Особенности велосипедного туризма. Основные сведения об устройстве велосипеда. Виды естественных препятствий в велосипедных походах и способы их преодоления. Правила движения на велосипеде в населенных пунктах и за городом по дорогам с автомобильным движением.	2	2	
86.	Техника движения на велосипеде. Фигурное вождение.	2		2
87.	Городские соревнования «День в городе»	4		4
88.	Подготовка к комбинированной эстафете.	2		2
89.	Подготовка к комбинированной эстафете.	2		2
90.	Комбинированная эстафета учащихся.	4		4

91.	Съедобные дикорастущие растения. Способы приготовления пищи в экстремальных условиях.	2	2	
92.	Практическое занятие, подготовка к турслёту. Творческий конкурс.	2		2
93.	Охота и рыбная ловля.	2	2	
94.	Гигиена обуви и одежды.	2	2	
95.	Защита от кровососущих насекомых: комаров клещей.	2	2	
96.	Особенности питания в многодневном походе.	2	2	
97.	Подготовка к турслёту.	2		2
98.	Городской турслет. Парк НЛМК.	4		4
99.	Итоговая аттестация	2	2	
100.	Разработка тактики и действия группы в аварийных ситуациях.	2		2
101.	Подведение итогов года.	2		2

Оценочные материалы к Модулю 2

Контрольно-измерительный материал

Выполнение нормативов:

Вязка узлов.

Норматив по завязыванию узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический.

Требование – завязывание узла за 1 мин. без ошибок и перехлёстов.

Установка палатки.

Установка палатки в течение 5-7 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

Одевание обвязки.

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему.

Определение азимута.

Определение трёх контрольных азимутов. Допущение ошибки – до 5 градусов.

- Контрольные соревнования по ориентированию.
- Контрольные соревнования по туристской полосе препятствий.
- Итоговый зачётный 3-хдневный поход.

Контрольно-измерительный материал

II-я часть (тестирование)

Тест

Правила безопасного поведения в ситуациях криминального характера.

1. Как следует себя вести, если есть с собой крупная сумма денег?

- а. деньги окружающим надо показывать только при необходимости;
- б. не считать деньги на виду у всех;
- в. избегать мест большого скопления народа;
- г. держаться подальше от рынков и любой толпы;
- д. лучше держать деньги в наружных карманах, оттуда их легче достать при совершении покупки.

2. Как необходимо вести себя, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

- а. двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
- б. стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
- в. на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
- г. держаться поближе к стенам домов.

3. Как следует отнестись к предложению незнакомого водителя подвести на машине?

- а. согласиться и сесть в машину;
- б. посоветоваться с друзьями;
- в. согласиться, если водитель внушает доверие;
- г. не принимать предложение.

4. Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?

- а. остановиться и выяснить, что надо преследователю;
- б. следует менять темп ходьбы;
- в. перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
- г. бежать к освещённому месту или к людям, которые могут помочь.

5. Где лучше занять место, зайдя в кафе или ресторан?

- а. подальше от выхода, спиной к стене;
- б. поближе к выходу, спиной к стене;
- в. рядом со стойкой;
- г. подальше от стойки;
- д. в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.

6. Как поступить, если необходимо поменять валюту?

- а. менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
- б. менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
- в. действовать по обстоятельствам;
- г. посоветоваться с прохожими;

7. Как следует поступить, если предлагают принять участие в азартных играх?

- а. согласиться, чтобы увеличить свой капитал;
- б. посоветоваться с друзьями;
- в. подумать и, если предлагающие вызывают доверие, рискнуть;
- г. не следует принимать приглашение.

8. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?

- а. не следует садиться;
- б. следует сесть на заднее сидение;
- в. следует сесть, где понравится;

г. следует сесть поближе к водителю.

9. Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест?

- а. рядом с подножкой;
- б. в проходе у выхода;
- в. в центральном проходе;
- г. там, где есть место;

10. Как необходимо обходить стоящий трамвай?

- а. как удобно пешеходу;
- б. сзади, как и автобус;
- в. спереди;
- г. как большинство других пешеходов;
- д. сзади и спереди.

11. Как следует поступить, если посторонние люди предлагают выпить алкогольные напитки, пиво, лимонад?

- а. поблагодарить и выпить,
- б. поблагодарить и отказаться;
- в. посоветоваться с родственниками;
- г. выпить, если предлагающие внушают доверие.

12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним доходит незнакомец?

- а. не следует обращать на постороннего внимания;
- б. пропустить незнакомца вперед;
- в. под любым предлогом задержаться у подъезда;
- г. войдя в подъезд побежать вверх.

13. Что необходимо принять человеку, если он всё-таки вошёл в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение?

- а. не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;
- б. заговорить с незнакомцем;
- в. нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;
- г. постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

(ответы)

Фамилия, Имя						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1		X	X	X		
2		X	X			
3				X		
4		X	X	X		
5	X		X			
6		X				
7				X		
8				X		
9			X			

10			X			
11		X				
12		X	X			
13			X	X		

Контрольно-измерительный материал
Итоговая аттестация
(тестирование)

Ответьте на вопросы.

1. Перечислите виды туризма:

(спортивный, образовательный, семейный, круизный, экзотический, экстремальный, горный, водный, пеший, вело, авто, научный, шопинг, и тд)

2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование, каска,

личное снаряжение	групповое снаряжение
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

(кеды, ложка, мыло, рюкзак, каска)

(топор, костровое, веревка)

3. Перечисли:

- узлы, предназначенные для связывания двух веревок одного диаметра:

1. _____ 2. _____ 3. _____
(прямой, ткацкий, грейпвайн, встречная восьмерка, встречный)

- узлы, образующие петлю:

1. _____ 2. _____ 3. _____
(проводника, восьмерка проводника, двойной проводник, австрийский)

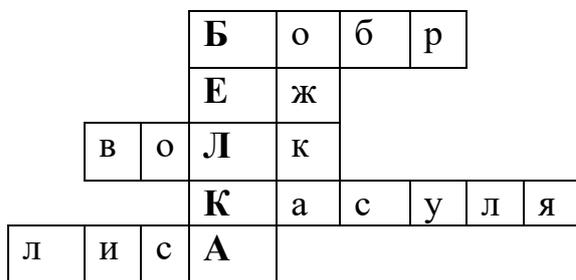
4. Перечисли типы костров: 1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____

5. _____

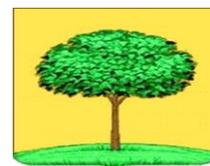
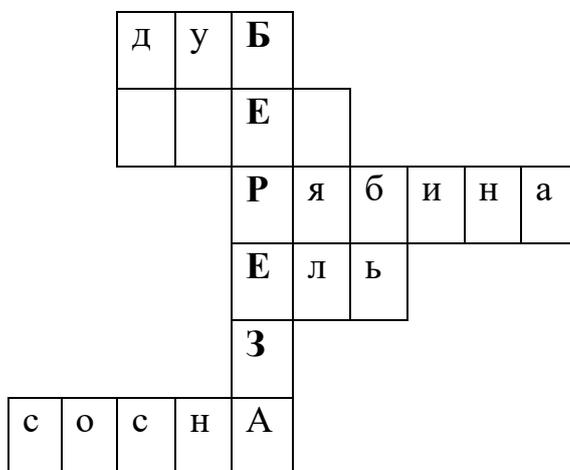
(шалаш, колодец, нодья, таежный, звезда)

6. Сколько городов в Липецкой области? (8)

7. Разгадай кроссворд, о животных, обитающих в Липецкой области



8. Разгадай кроссворд, о деревьях, растущих на территории Липецкой Области



9. Напиши названия городов _____ .

(Лебедянь, Липецк)

10. Что символизируют пять холмов на гербе Липецкой области?

(4 соседние области передали нам земли, а пятый – наша область)

11. Назовите дату создания Липецкой области

(6.01.1954)

12. Какой город Липецкой области старше Москвы на 1 год?

(Елец)

13. Расшифруйте НАЗ

(необходимый аварийный запас)

14. Сколько заповедников в Липецкой области?

(два)

15. Назовите стороны света

(север, юг, восток и запад)

16. Перечислите степени обморожений _____

(1,2,3,4)

17. Допускается ли спортсмен до спортивных соревнований без медицинского допуска? _____ *(нет)*

17. Подпишите старинные названия улиц напротив современных названий (как раньше назывались эти улицы?)

Ул.Ленина - _____, *(Дворянская)*

Ул. Гагарина - _____, *(Одноличка)*

Ул. Неделина - _____, *(Прогонная)*

Ул. Пушкина - _____. *(Гульбищенская)*

18. Перечислите виды переправ

(маятник, бревно, горизонтальный маятник, гать, кочки, навесная переправа (горизонтальная, наклонная, крутонаклонная, вертикальная), спуск, подъем, вброд)

19. Расшифруйте: КП _____, *(контрольный пункт)*

КВ _____, *(контрольное время)*

ШБ _____, *(Школа безопасности)*

ПСР _____ *(поисково - спасательные работы)*

20. Запиши единый номер СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ в России

_____ *(112)*

Методическое обеспечение и условия реализации программы

На втором году обучения программа предполагает углубление и расширение туристско-краеведческих знаний, а также изучение основ обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды и обеспечение выживания человека в условиях опасностей окружающей среды.

В программу включены практические занятия по отработке навыков пешеходного туризма, ориентирования; оказания доврачебной помощи, рассмотрение вопросов по обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций. Педагог имеет возможность самостоятельно распределить последовательность изучения программы.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Условия реализации программы.

1. Наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт участия и проведения туристских походов, слетов, соревнований, экспедиций и т. д.;

2. Наличие хорошей материально-технической базы, достаточного количества туристского снаряжения, в том числе специального (страховочные системы, карабины, страховочные устройства (жумары, гри-гри и др.), спусковые устройства, блоки для натягивания перил, веревки динамические и статические, вспомогательные), каски, кошки, ледовые и скальные молотки.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития

познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Материально - техническое оснащение программы

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования
Страховочные системы	1	80%
Комплекты специального снаряжения (веревки различного диаметра, каски, страховочные петли)	17	80%
рюкзаки	1	80%
палатки	1	80%
спальные мешки	1	80%
котелки	1	80%
Спортивный инвентарь:		
мячи	5	80%
скакалки	17	80%
гимнастические палки	17	80%
Снаряжение для спортивного туризма (карты, компасы)	17	80%
Секундомер	1	80%
Аптечка	1	80%
Носилки	1	80%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «физкультура и спорт», 1974. 152 с.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.–М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.–44 с.
4. Алёшин, В.М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В.М. Алёшин, Е.И. Иванов, А.А. Колесников. М.: Физкультура и спорт, 1970.-С. 14-24.
5. Малахов Н.В. Элементы картографии в средней школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1972.–11 с.
6. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию). М. ЦДЮиК, 2004. 360 с.
7. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов .–М.: Просвещение, 1988.–224 с.
8. Опасности в туризме, мнимые и действительные –Изд. 2-е, перераб., доп.- М. :Физкультура и спорт, 983.-144с., ил.
9. С.В. Баленко Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» Школа выживания часть 1–М., 1992
10. Информационный вестник спортивного туризма и путешествий №4/1996 «Путник» Мир туризма
11. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Методика обучения/ Под общей ред. П.П. Захарова – 2-е изд., перераб.и доп. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.-292с (Школа альпинизма)
12. Проблемы безопасности в горах: Сокр.пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 208 с., ил
13. Самодельное туристское снаряжение – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-239с., ил
14. Берман А.Е. Путешествие на лыжах- М.: Физкультура и спорт, 1968.- 128с., ил