

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации города Бузулука  
МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
МОАУ «Гимназия №1 имени  
Романенко Ю.В.»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от 27.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  
27.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор гимназии  
\_\_\_\_\_Власова И.А.  
Приказ №01-06/190  
от «27» августа 2024г.

Рабочая программа кружка  
«Юный спасатель»

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 13-15  
Класс: 7-9  
Срок реализации: 1 год, 34 часа (2 группы)

г. Бузулук, 2024

## Содержание

			Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>		3
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>		3
	<b>1.1</b>	Направленность программы	3
	<b>1.2</b>	Уровень освоения программы	3
	<b>1.3</b>	Актуальность программы	3
	<b>1.4</b>	Отличительные особенности программы	4
	<b>1.5</b>	Адресат программы	4
	<b>1.6</b>	Объем и сроки освоения программы	4
	<b>1.7</b>	Формы организации образовательного процесса	4
	<b>1.8</b>	Режим занятий	7
<b>2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>		8
<b>3</b>	<b>Содержание программы</b>		8
	<b>3.1</b>	Учебный план	8
	<b>3.2</b>	Содержание учебного плана	9
<b>4</b>	<b>Планируемые результаты</b>		11
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>		12
<b>1</b>	<b>Календарно учебный график</b>		12
<b>2</b>	<b>Условие реализации программы</b>		14
<b>3</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>		14
<b>4</b>	<b>Оценочные материалы</b>		16
<b>5</b>	<b>Методические материалы</b>		19
<b>6</b>	<b>Список литературы</b>		33
<b>7</b>	<b>Приложение 1. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>		35
	<b>Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>		

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы**

Рабочая программа «Юный спасатель» имеет физкультурно-спортивную направленность и предлагает курс обучения спасательному мастерству, основным умениям и навыкам в области спасательных работ.

Она ориентирована:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

### **1.2 .Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **1.3. Актуальность программы**

Программа актуальна с точки зрения реализации национального проекта «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребенка») и «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Согласно этим документам одной из приоритетных задач современной государственной политики является забота о физическом воспитании юных граждан, формирование у них культуры здорового образа жизни, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам деятельности, ценностного отношения к здоровью.

Кроме того, актуальность программы заключается в создании условий для реализации интересов учащихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

### **1.4. Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный спасатель» составлена в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации № 547 от 04.09.03 г. "О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", на основе программы "Юный спасатель" Лебедева Ю.Н. зам. директора по обеспечению безопасности г. Москва 2005 год. Отличительная особенность данной программы дополнительного образования «Юный спасатель» заключается в том, что особое внимание уделяется

выездным практическим занятиям. Программа характеризуется многообразием форм и методов. Часть занятий теоретического плана ведутся методом рассказа, беседы, показа. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий - тренировки. Основной отличительной особенностью является, то, что по итогам обучения участники объединения принимают участие в многодневном слете.

### **1.5. Адресат программы**

Организация работы с подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного, криминогенного характера), подготовки к действиям в чрезвычайных условиях, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются актуальными направлениями любой воспитательной системы. Она способствует развитию у подростков чувства самосохранения, умения быстро принимать правильные решения в экстремальных ситуациях различного характера. Программа объединения рассчитана на учащихся 12-15 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведению спасательных работ, оказании первой помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристическому многоборью, спортивному ориентированию, спасательному многоборью, альпинизму, скалолазанию.

### **1.6. Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 34 учебных недели из расчета 1 час в неделю. Программа рассчитана на 1 год.

### **1.7. Форма организации образовательного процесса**

#### **Методы обучения по программе**

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1. Вербальные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция, объяснение, анализ, инструктаж.
2. Демонстрационные: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, игра, походы, зачетные занятия, взаимоконтроль, самоконтроль. 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. Стимулирующие: соревнование, конкурс, поощрение, показательные выступления.

Методы подачи материала основаны на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на теоретических занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для усвоения материала.

Образовательные технологии: педагогика сотрудничества, игровые технологии, личностно-ориентированное обучение и системно-деятельностный подход.

Методики обучения: индивидуальное и дифференцированное обучение.

Программа обеспечена методической литературой, картами местности, спортивными картами, контрольными карточками, нормативами и разрядными требованиями.

Для работы над программой имеются технические средства: палатки, спальные мешки, коврики, компасы, страховочные системы и карабины, веревки для наведения переправ, лодки весельные, спасательные жилеты, костровое оборудование. При реализации программы полученные знания позволят учащимся лучше ориентироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях пригородной среды, значительно расширят кругозор, углубят знания и представление об окружающем мире.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем темам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Входная диагностика (тестирование) проводится осенью. Констатирующее тестирование проводится весной, оценивается педагогом, помогающим ребятам исправить ошибки и устранить недочёты; занятие может быть тренировочным, а может являться предварительной подготовкой к соревнованиям или походам.

Все знания по технике безопасности должны быть закреплены в процессе опроса или диалога и обязательно проверены во время зачёта. Опрос или зачёт по технике безопасности должен проводиться перед каждым выездом на соревнования или походом.

В конце каждого этапа обучения должен быть запланирован тренировочный выход или спортивный поход, к которому учащиеся должны будут под контролем педагога сами подготовить и отремонтировать снаряжение, а затем разобрать и привести его в надлежащую форму после возвращения.

В случае своевременной и правильной самостоятельной подготовки снаряжения перед тренировочным выездом или походом учащийся получает зачёт по пройденному этапу обучения и может участвовать в данном выезде (походе).

Летние походы, проводящиеся по окончании каждого года обучения, могут не только способствовать закреплению полученных навыков на практике, но также и служить поощрением детям, освоившим программу первого года обучения. Разнообразны формы и методы реализации программы: теоретические и практические занятия, походы, тренировки, исследования и т.д. Значительное место отведено самостоятельной работе учащихся: запись воспоминаний, составление альбомов, разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения.

При работе рекомендуется широко применять игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Для учащихся, отличающихся достаточным здоровьем и показывающих при завершении обучения хороший спортивный результат, разработан отдельный образовательный модуль (вариативный), позволяющий им совершенствовать туристское мастерство.

### **Педагогические технологии**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
- технология эдьютейнмент – для воссоздания и усвоения учащимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности – для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

### **Формы организации деятельности, направленной на воспитание и социализацию учащихся:**

- практические занятия;
- беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- соревнования;
- зачетные занятия.

### *Обучающие фильмы*

1. <https://youtu.be/hbC2QhdBCZM> - «Блокировка страховочной системы»
2. <https://youtu.be/V4DwDvyC7nc> - «Основы ориентирования на местности»
3. <https://youtu.be/L3lO0PQqn7A-> «Сбор рюкзака для многодневного похода»
4. [https://youtu.be/TSh5ebu\\_zfo](https://youtu.be/TSh5ebu_zfo) - «Первая медицинская помощь пострадавшим»
5. <https://youtu.be/5sUBUZSsrRw> - «Туристский бивуак»
6. <https://youtu.be/gEA3ddQ8XCc> - «Установка палатки»
7. [https://youtu.be/6tv\\_L2ks\\_vk](https://youtu.be/6tv_L2ks_vk) - «Типы и виды костров. Преимущества и недостатки»
8. <https://youtu.be/qGKgRoiegwo> - «Компас и карта. Основы ориентирования»
9. <https://youtu.be/hCINm6G1fr0> - «Сыпучие продукты в походе»
11. [https://youtu.be/WL2p\\_xYXcjc](https://youtu.be/WL2p_xYXcjc) - «Организация спуска по склону»
12. <https://youtu.be/3ujRUsFOT68> - «Организация подъема по склону»
13. <https://youtu.be/2Vc2cl20ugQ> - «Переправа по бревну через сухой овраг»
14. <https://youtu.be/VGgs-xeLWCw> - «Организация навесной переправы»

### **1.8. Режим занятий**

- количество учебных часов за учебный год:  
1 год обучения -34 часов
- количество занятий и учебных часов в неделю:  
1 занятие по 1 часу;
- продолжительность занятия – 45 мин

В кружок принимаются все желающие.. Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая. Занятия проводятся 1 час в неделю, 34 часа за учебный год. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения. При распределении занятий учитывается уровень подготовки и возраст обучающихся, используются индивидуальные формы работы. Одним из важных моментов и условий плодотворной работы кружка является подведение итогов. Исходя из интересов и потребностей детей, порядок изложенных тем и количество часов может меняться.

### **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности учащегося, направленной на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через спортивно-оздоровительную деятельность.

#### **Задачи программы:**

##### *Воспитывающие:*

- воспитывать чувства дружбы и коллективизма;
- воспитывать уважительное отношение к чужому труду;
- воспитывать выносливость и целеустремленность;
- воспитывать экологическую культуру;
- прививать любовь к родному краю.

##### *Развивающие:*

- развивать и совершенствовать физические, моральные и волевые

качества учащихся;

- развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенность в себе, сформировать позитивную самооценку.

*Обучающие:*

- сформировать знания об истории развития и особенностях детского туризма;
- углубить знания о родном крае, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической культуре;
- сформировать знания о правилах оказания первой помощи;
- сформировать знания об организации туристического быта;
- обучить навыкам ориентирования на местности;
- обучить технике пешеходного, велосипедного и водного туризма;
- сформировать знания по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий;
- сформировать элементы ИТ – компетенций.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Тема 1. «Ориентирование и топография»	9
3	Тема 2. «Организация движения в пешем туристическом походе»	9
4	Тема 3. «Гигиена туриста и первая помощь»	9
5	Тема 4. «Техника и тактика движения»	6
	Всего	34

#### 3.2. Содержание обучения

##### **Вводное занятие (1 часа)**

*Теория (1 часа):* правила организации путешествий. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия. План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий.

##### **Тема 1. Ориентирование и топография (9 часов)**

*Теория (8 часов):* повторение основных сведений из программы первого года обучения. Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам. Топографическая карта. Определение карты. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности



по картам и на натуре.

*Практика (10 часов):*

*очное обучение* – решение задач на масштаб типа: «Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?» Решение задач типа: «В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева – сзади. В каком направлении пошли туристы?»;

*электронное обучение* – решение задач на масштаб типа: «Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?» Решение задач типа: «В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева – сзади. В каком направлении пошли туристы?».

## **Тема 2. Организация движения в пешем туристском походе (9 часов)**

*Теория (8 часов):* естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

*Практика (10 часов):*

*очное обучение* – личное снаряжение. Укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Отработка техники движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения в темноте. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой;

*электронное обучение* – личное снаряжение. Укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Просмотр видеоматериала по отработке техники движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения в темноте.

## **Тема 3. Гигиена туриста и первая помощь (9 часов)**

*Теория (8 часов):* соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания первой помощи. Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение. Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода.

Содержимое походной аптечки. Самоконтроль в походе. Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом ударе, обморожениях, порезах, ушибах, мозолях, при укусах насекомых, змей. Знакомство с лекарственными растениями, их свойствами и применением. Транспортировка «пострадавшего». Изготовление носилок из 2-х жердей штормовок, транспортировка «пострадавшего» по слабо пересеченной местности.

### *Практические занятия (10 часов):*

*очное обучение* – наложение повязок. Изготовление носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабо пересеченной местности. Обработка раны, наложение повязок и шин. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении;

*электронное обучение* – просмотр видеоматериала по наложению повязок, изготовлению носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабо пересеченной местности, обработка раны, наложение повязок и шин, оказание первой помощи при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении.

### **Тема 4. Техника и тактика движения (6 часов)**

*Теория (4 часов):* техника и тактика движения в сложном пешеходном походе. Виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения. Расчет движения по дням и часам (график дневного движения).

Техника движения по болотам, чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Страховка и самостраховка. Техника преодоления препятствий. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через реки.

#### *Практика (10 часов):*

*очное обучение* – вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня. Движения по чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Переправа через реки. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи веревочных перил. Подъем по «скальной стенке» свободным лазаньем. Преодоление болота по жердям и кочкам. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам;

*электронное обучение* – вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня. Теоретическое изучение движения по чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Переправа через реки. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи веревочных перил. Подъем по «скальной стенке» свободным лазаньем. Преодоление болота по жердям и кочкам. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам.

#### 4. Планируемые результаты

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: учащиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

Личностные:

- воспитание чувства дружбы и коллективизма;
- воспитание уважительного отношения к чужому труду;
- воспитание выносливости и целеустремленности;
- воспитание экологической культуры;
- привитие любви к родному краю.

Метапредметные:

- развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств учащихся;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, сформированность позитивной самооценки.

Предметные:

- сформированность знаний об истории развития и особенностях детского туризма;
- углубление знаний о родном крае, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической культуре;
- сформированность знаний о правила оказания первой помощи;
- сформированность знаний об организации туристического быта;
- обучение навыкам ориентирования на местности;
- обучение технике пешеходного, велосипедного и водного туризма;
- сформированность знаний по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий;
- сформированность элементов ИТ – компетенций.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «Юный спасатель»

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия (для очного/электронного обучения)	Кол-во часов	Раздел и тема	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации (для очного/
-----------	---------------	---------------	--	--------------	---------------	---

						электронного обучения)
1	1-4.09		Беседа/видеолекция	1	Вводное занятие	Беседа, анкетирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
<b>Тема 1. «Ориентирование и топография» - 8 часов</b>						
2	6-11.09		Рассказ с демонстрацией/видеолекция	1	Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
3	13-18.09		Комбинированное/видеомастер-класс	1	Компас. Работа с компасом Измерение расстояний	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
4	20-25.09		Комбинированное/видеомастер-класс	1	Измерение расстояний. Способы ориентирования	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
5	27-30.09		Комбинированное/видеомастер-класс	2	Условные знаки. Местные предметы и топографические знаки. Изучение топографических знаков по группам	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
6	4-9.10		Практическое/онлайн-практикум	1	Изображение рельефа на картах	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
7	11-16.10		Практическое/онлайн-практикум	1	Условные знаки спортивных карт	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
8	18-23.10		Практическое/онлайн-практикум	1	Ориентирование по горизонту и азимуту	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
9	25-29.10		Практическое/онлайн-практикум	1	Определение азимута. Построение заданных азимутов	Контрольное задание, тестирование/чат-беседа, онлайн-тестирование
<b>Тема 2. «Организация движения в пешем туристическом походе» – 9 часов</b>						
10	8-13.11		Лекция/видеолекция	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Зачет/ реферат или видео презентация
11	15-20.11		Лекция/видеолекция	1	Меры безопасности при проведении туристских походов	Зачет/ реферат или видеопрезентация
12	22-27.11		Лекция/видеолекция	1	Меры безопасности при	Зачет/ реферат или

					преодоления естественных препятствий	видеопрезентация
13	29-4.12		Практическое/видео мастер-класс	1	Характеристика естественных препятствий	Зачет/ реферат или видеопрезентация
14	6-11.12		Практическое/видео мастер-класс	1	Порядок движения группы на маршруте	Зачет/ реферат или видеопрезентация
15	13-18.12		Практическое/видео мастер-класс	1	Движение колонной	Зачет/ реферат или видеопрезентация
16	20-25.12		Практическое/видео мастер-класс	1	Техника движения по дорогам и тропам	Зачет/ реферат или видеопрезентация
17	27-29.12		Практическое/видео мастер-класс	1	Преодоление заболоченного участка	Зачет/ реферат или видеопрезентация
18	10-15.01		Практическое/видео мастер-класс	1	Преодоление ручья	Зачет/ реферат или видеопрезентация
<b>Тема 3. «Гигиена туриста и первая помощь» – 9 часов</b>						
19	17-22.01		Беседа/видеолекция	1	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
20	24-29.01		Беседа/видеолекция	1	Основные приемы оказания первой помощи	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
21	1-5.02		Беседа/видеолекция	1	Причины походного травматизма. Профилактика травм и заболеваний	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
22	7-12.02		Беседа/видеомастер-класс	1	Правила оказания ПМП. Отработка навыков оказания ПМП при утоплении, при отравлениях	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
23	14-19.02		Практическое/видео мастер-класс	1	Отработка навыков оказания ПП при ОЧН и инсульте, при остановке сердца	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
24	21-26.02		Практическое/видео мастер-класс	1	Отработка навыков оказания ПП при переломах, при вывихах и ушибах	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
25	28.02-5.03		Практическое/видео мастер-класс	1	Отработка навыков оказания ПП при тепловом и солнечном ударах	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
26	7-12.03		Практическое/видео мастер-класс	1	Отработка навыков оказания ПП обморожению и переохлаждению, при ожогах	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
27	14-19.03		Практическое/видео мастер-класс	1	Отработка навыков оказания ПП при травмах позвоночника, груди, живота и области таза	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация

Тема 4.«Техника и тактика движения» – 7 часов						
28	21-23.03		Беседа/видеолекция	1	Основные понятия техники туризма, характеристика	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
29	4-9.04		Беседа/видеолекция	1	Меры безопасности при преодолении препятствий	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
30	11-16.04		Беседа/видеолекция	1	Страховка и самостраховка туристов	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
31	18-23.04		Беседа/видеолекция	1	Техника вязки узлов. Использование простейших узлов. Промежуточная аттестация	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
32	25-30.04		Практическое/видеом астер-класс	1	Узлы для связывания. Узлы обвязки	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
33	2-7.05		Практическое/видеом астер-класс	1	Техника движения по заболоченной местности	Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация
34	9-14.05		Практическое/видеом астер-класс	1	Техника движения по лесу, через заросли кустарников	Контрольное задание.

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

## 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: **входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.**

**Входная диагностика** проводится **в сентябре** с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

*Формы:*

*для очного обучения:*

- собеседование;
- анкетирование;

*для электронного обучения:*

- чат-беседа;
- тестирование.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях **в течение всего учебного года** (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

*Формы:*

*для очного обучения:*

- контрольное занятие;
- практическая работа;
- опрос;
- тестирование;
- отчет;
- зачет;

*для электронного обучения:*

- чат-беседа;
- реферат;
- видеопрезентация;
- видеозачет;
- онлайн-тестирование;
- видеодоклад;
- фотоотчет.

***Промежуточная аттестация (промежуточный контроль).***

Предусмотрен **2 раза в год (декабрь, май)** с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

*Формы:*

*для очного обучения:*

- тестирование;
- зачет;
- контрольная работа;
- реферат;

*для электронного обучения:*

- видеоотчет;
- тестирование;
- видеопрезентация.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Критерии оценки результативности освоения рабочей программы и сроки проведения диагностических и оценочных процедур**

Результаты	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Сроки проведения	Методы диагностики
<b>Предметные</b>	1. Теоретическая подготовка:	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладели менее, чем на 50% объема знаний)	Сентябрь - Ноябрь	Собеседование

	1.1. Теоретические знания (по основным темам учебно-тематического плана программы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию социальной ответственности через воспитание гражданственности и патриотизма.</li> <li>- Способствовать воспитанию культуры социального общения и взаимодействия в любом виде деятельности.</li> <li>- Сформировать гуманное отношение к окружающей среде.</li> <li>- Развивать навыки экологической культуры.</li> <li>- Совершенствовать физическую культуру средствами туризма.</li> <li>- Прививать навыки совместной трудовой деятельности.</li> <li>- Развивать потребности к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию, умение преодолевать трудности, способность к самореализации и профессиональному самоопределению.</li> <li>- Прививать и закрепить навыки самоорганизации и самопроведения необходимых оздоровительных упражнений и занятий для формирования понятий о здоровом образе жизни;</li> <li>- Мотивировать здоровый образ жизни у учащихся для успешной самореализации в жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средний уровень (овладели более, чем на 50 % объема знаний)</li> <li>- высокий уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренный программой)</li> </ul>	Декабрь - январь  Апрель-май	Тестирование  Зачет
	1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность, использования понятий и определений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (избегают употреблять специальные термины);</li> <li>- средний уровень (сочетают специальную терминологию с бытовой);</li> <li>- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</li> </ul>		



Метапредметные результаты	2. Практическая подготовка:  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным темам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (овладели менее, чем 50% предусмотренных умений и навыков);</li> <li>- средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более 50 %);</li> <li>- высокий уровень (овладели практически всеми умениями и навыками и, предусмотренными программой)</li> </ul>	Сентябрь - Ноябрь  Декабрь - январь	-  Контрольное задание
	2.2. Владение снаряжением	Отсутствие затруднений в использовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с инструментами)</li> <li>- средний уровень (работает с помощью педагога)</li> <li>- высокий уровень (работают самостоятельно)</li> </ul>	Апрель-май	Зачет
	2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начальный (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)</li> <li>- репродуктивный (выполняют задания на основе образца)</li> <li>- творческий (выполняют практические задания с элементами творчества)</li> </ul>		
	3. Общеучебные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (испытывают серьёзные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)</li> <li>- средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей)</li> <li>- высокий (работают самостоятельно)</li> </ul>	В течение года	Наблюдение
	3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)</li> <li>- средний (работают с компьютером с помощью педагога и родителей)</li> <li>- высокий (работают самостоятельно)</li> </ul>		
	3.2. Учебно-организационные умения и навыки: 3.2.1. Умение организовать свое рабочее место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)</li> <li>- средний (готовят и убирают учебное место с помощью педагога)</li> <li>- высокий (самостоятельно убирают учебное место)</li> </ul>		

	3.2.2. Навыки соблюдения ТБ во время занятия	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (овладели менее чем на 50% объема навыков соблюдения ТБ);</li> <li>- средний уровень (объем освоенных навыков составляет более 50%);</li> <li>- высокий уровень (освоили практически весь объем навыков)</li> </ul>		
	3.2.3. Умение тактически и технически оценивать работу на этапах	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворительно</li> <li>- хорошо</li> <li>-отлично</li> </ul>		
Личностные результаты	Личностное развитие		<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (терпения хватает Меньше, чем на 50% занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)</li> <li>- средний (терпения хватает Больше, чем на 50% занятия, периодически контролирует себя сам)</li> <li>- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)</li> </ul>	В течение всего года	Наблюдение
	4.1. Организационно-волевые качества:  Терпение, воля, самоконтроль				
	4.2. Ориентационные качества:	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная</li> <li>-заниженная</li> <li>- нормальная</li> </ul>		
	4.2.1. Самооценка				
	4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес продиктован извне</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим</li> <li>- интерес постоянно поддерживается самостоятельно</li> </ul>		
	4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодически провоцируют конфликты</li> <li>- в конфликтах не участвуют, стараются их избежать</li> <li>- пытаются самостоятельно уладить</li> </ul>		
	4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегают участия в общих делах</li> <li>- участвуют при побуждении извне</li> <li>- инициативны в общих делах</li> </ul>		

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного ребенка или на одну группу детей.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:  
для очной формы обучения:

1. Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.
2. Оснащение кабинета:

Мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.

Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, диктофоны, экран, доска, и другое специальное оборудование для работы.

Инструменты и материалы для занятий:

а) Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;
- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки от 6 до 10 мм;
- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

б) Дидактический материал, состоящий из коллекции топографических и спортивных карт, иллюстраций, научно-справочной литературы, учебных видеофильмов.

в) Полигон для практических занятий на местности: в осенне-зимний период – спортзал, в весенне-летний – овраги, лесопосадки.

3. Информационное обеспечение – использование сети Интернет.

*Для организации занятий в электронной форме:*

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;
- персональные компьютеры для выхода учащихся в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

### **Задание № 1**

#### ***Запомни топонимы***

Данное упражнение используется на учебных занятиях и как самостоятельное задание (этап) при проведении игр. Задание может выполнять как команда, так и отдельный учащийся.

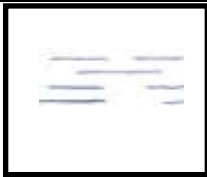
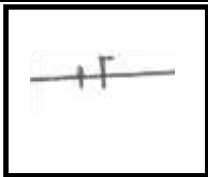
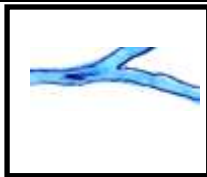


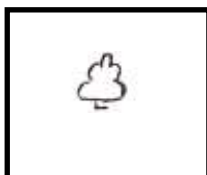
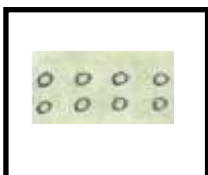
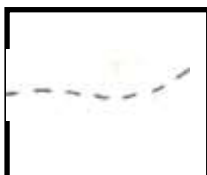


В качестве игрового поля используется лист бумаги формата А3 или А4 (в зависимости от количества топографических знаков), вычерчивается следующая таблица:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

--	--	--	--	--

Свободные клеточки поля закрываются карточками с топографическими знаками. Размер каточки должен соответствовать размеру клеточки. Количество клеточек зависит от количества игроков.

Подготовленное к игре поле выглядит следующим образом:

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				

Участник игры за определённое время (30 сек., 1 мин) должен запомнить расположение знаков в таблице. После этого вместо убранных педагогом карточек топографических знаков на их место участник выкладывает карточки с названиями топонимов в том же порядке, в котором располагались знаки. В данном случае правильно выполненное задание будет выглядеть так:

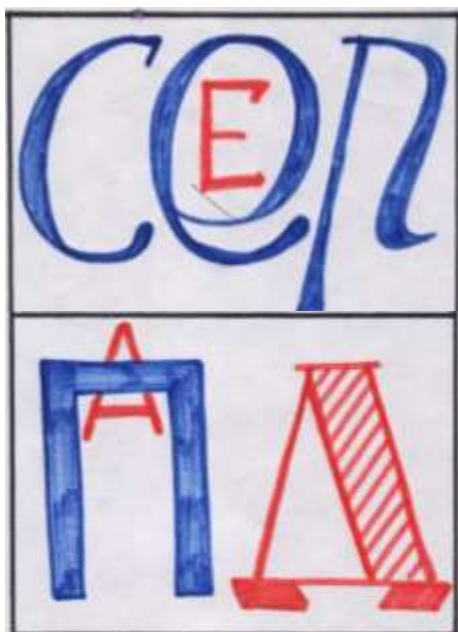
1	2	3	4	5
Проходимое болото	Железная дорога	Река	Луг	Овраг
6	7	8	9	10
Лиственное дерево	Фруктовый сад	Тропа	Озеро	Постройка

Можно варьировать задание: увеличивать количество топонимов, выкладывать для запоминания их названия. Результат игры определяется по сумме правильно расставленных карточек.

## Задание № 2

### *Определи стороны горизонта*










В этом задании предлагается разгадать ребус и определить сторону горизонта.

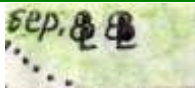

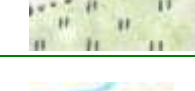



(Ответы: *север, юг, запад, восток*)

### Задание № 3 Найди соответствие

В предложенных карточках нужно отгадать загадку и провести стрелочку-указатель от загадки к соответствующему топографическому знаку:

<p>Не проедешь, не пройдёшь – обойдёшь стороной. И водицы не попьёшь с синеватой плёнкой.</p> <p>Его весной и летом мы видим одетым. А осенью с бедняжки сорвали все рубашки.</p> <p>Куда бежит – сама не знает, В степи ровна, в лесу плутает, Споткнётся у порога. Что это?..</p>	   
<p>Чуть дрожит на ветерке лента на просторе. Узкий кончик в роднике, а широкий – в море.</p> <p>Зимой бело, весной черно, летом зелено, осенью стрижено.</p> <p>Не живая, а идёт, Неподвижна – а ведёт.</p>	    

<p>Он без рук, он без ног из земли пробиться смог. Нас он летом, в самый зной, ледяной поит водой.</p> <p>Мы по ковру идём с тобой, его никто не ткал. Он разостлался сам собой, лежит у речки голубой.</p> <p>Кто, как только жарко станет, шубу на плечи натянет, А нагрянет холод злой – скинет с плеч её долой?</p>	
	
	
	
	
<p>Под осоку на песок уронили поясок. И лежит – да не поднять, и бежит – да не поймать.</p> <p>Глядятся в него молодые рябинки, цветные свои примеряют косынки, Глядятся в него молодые берёзки, свои поправляют причёски, И месяц, и звёзды – в нём всё отражается... Как это зеркало называется?</p> <p>На ручеёк похожа, ведёт к реке прохожего.</p>	
	
	
	
	

## Варианты задания № 4

КАРТОЧКА № 1		КАРТОЧКА № 2	
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ		УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
КАРТОЧКА № 3		КАРТОЧКА № 4	
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ		УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
КАРТОЧКА № 5		КАРТОЧКА № 6	
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ		УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

Во всех прикладывается прорезанных топографическо

ой карточке на него в напротив

**Задание № 5**  
***Топографический диктант***

<p><b><u>Сад:</u></b> Когда закладывают сад, Следят за тем, Чтобы деревья были строго в ряд. На карте строгие ряды отражены: На зелёном фоне чёрные кружки изображены.</p>	<p><b><u>Дорога, тропа:</u></b> Тропа на карте – полоска тонкая и штриховая, Дорога – полоса потоньше и сплошная, Шоссе – хоть и дорога, но уже другая – Две черных линии полосу рыжую обрамляют.</p>
<p><b><u>Рельеф:</u></b> Если хочешь показать ты горы, Не рисуй вершины, ледники. Нарисуй круги горизонталей, Направленья склонов нам укажут бергштрихи.</p>	<p><b><u>Пруд:</u></b> На карте пруд на озеро похож – Такой же синий огород, но всё ж... «зубастый» пруд наш. Это от того, что насыпь, дамба – зубики его.</p>
<p><b><u>Луг:</u></b> Кавычки в шахматном порядке На белом фоне – это луг. И если это забываете, ребята, То топография вам далеко не друг.</p>	<p><b><u>Лес:</u></b> Лес бывает смешанным, а бывает хвойным, Может быть и лиственным, очень уж раздольным. Если лес на карте хочешь показать, То попробуй лиственное или хвойное дерево нарисовать.</p>
<p><b><u>Лиственный лес:</u></b> Лиственный лес называется рощей. Как карту рисуешь, так нет знака проще: Два лиственных дерева рядом поставил, Зелёного цвета для фона добавил, А цифры укажут всю информацию – Высоту, густоту данной формации.</p>	<p><b><u>Хвойный лес:</u></b> Хвойный лес называется бором. А как он рисуется, скажем все хором: Два хвойных дерева рядом поставим, Зелёного цвета для фона добавим, А цифры укажут нам всю информацию - Высоту, густоту данной формации.</p>
<p><b><u>Пашня, огород:</u></b> Если раньше надо было огород изобразить, Нам пришлось бы целый год полосочки чертить. А сейчас знак «огород» изображен – Чёрный контур, серый фон.</p>	<p><b><u>Село, город:</u></b> Село от города незнающий не отличит – Дороги, улицы, дома, - всё для него молчит. А тот, кто в топографии силён, Тот знает: где деревянные дома, там жёлтый фон. А город где и где постройки каменные, Там будет фон оранжевым.</p>
<p><b><u>Река:</u></b></p>	<p><b><u>Ручей:</u></b></p>



Голубая лента вьётся. Как же этот знак зовётся?	Ручеёк как малая река, - Синяя полоска, только очень уж тонка.
--	---

### Задание № 6

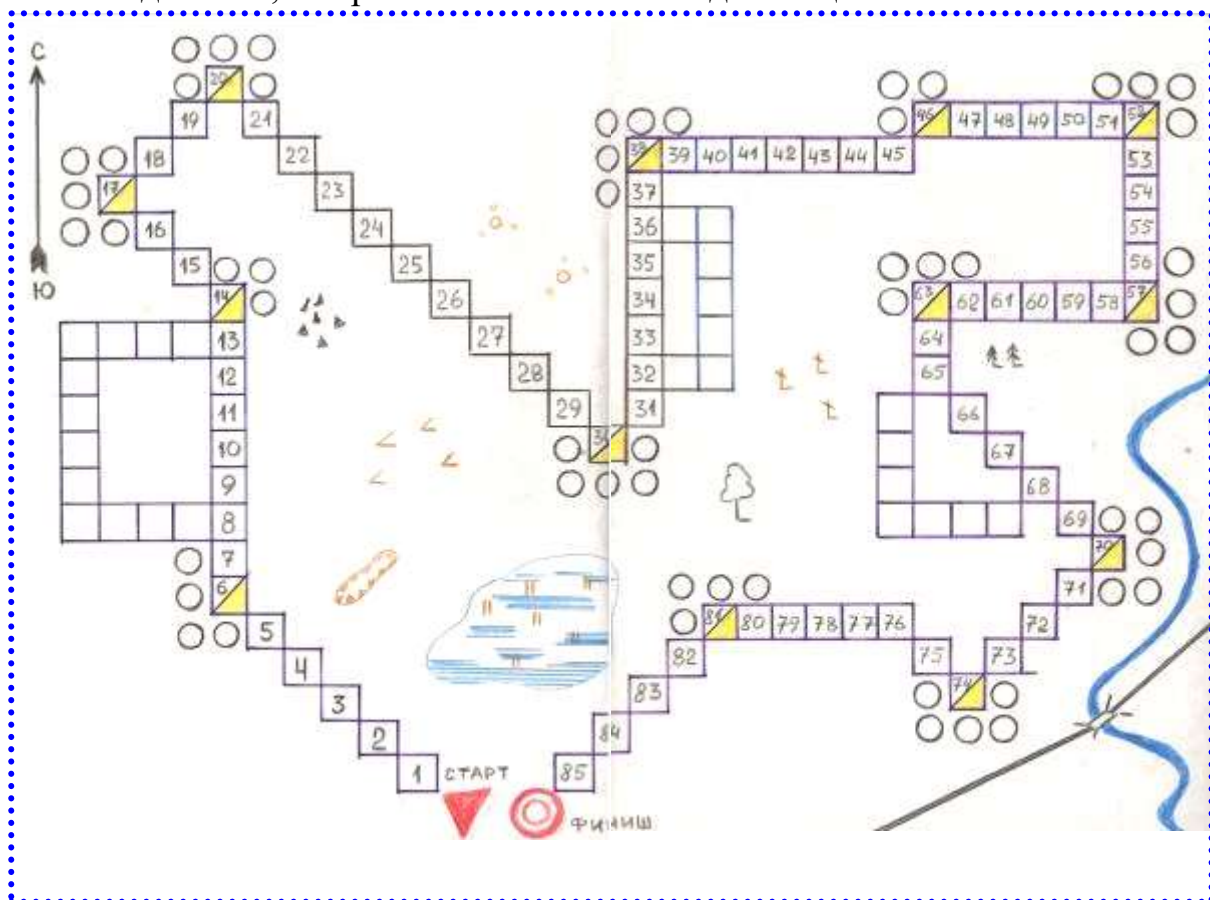
#### *Игра*

#### *«Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении»*

В игре могут участвовать двое и более человек. Бросая кубик, участник начинает двигать фишку по трассе соревнования. Если фишка останавливается прямо на КП, участник получает дополнительный ход (за точный выход на КП). Если же фишка не попадает на КП, она должна уходить на дополнительные кружочки (это соответствует тому, что участник не нашел сразу КП и начал его поиск). Только по дополнительным кружочкам к КП участник выходит на трассу соревнования. Если же через дополнительные кружки участник остановился на КП, поощрительного хода он не получает, а двигается по трассе как обычно.

Участники, попавшие на номера 12, 36 и 67, пропускают по два хода. Но при движении по трассе они эти опасные места могут обойти по дополнительным квадратам.

Побеждает тот, кто раньше всех закончит дистанцию.



### Задание № 7



## *Игра*

### *«Соревнования по спортивному ориентированию на маркированной трассе»*

В игре могут участвовать несколько человек, каждый участник должен заранее заготовить себе карточку по прилагаемому к карте образцу и фишку. Затем все играющие по очереди бросают кубик и по количеству выпавших очков передвигают свою фишку по трассе соревнования. В том случае, если фишка останавливается точно на КП, участник получает поощрительный дополнительный ход. Если же фишка перешла за пределы КП, участник должен вернуться и поставить свою фишку на пройденный КП, а количество лишних кружочков маршрута после КП (штраф) занести в карточку участника соревнования напротив того номера КП, на котором он остановился.

В конце соревнования карточка соревнования примерно может выглядеть так:

КП 1. – 2

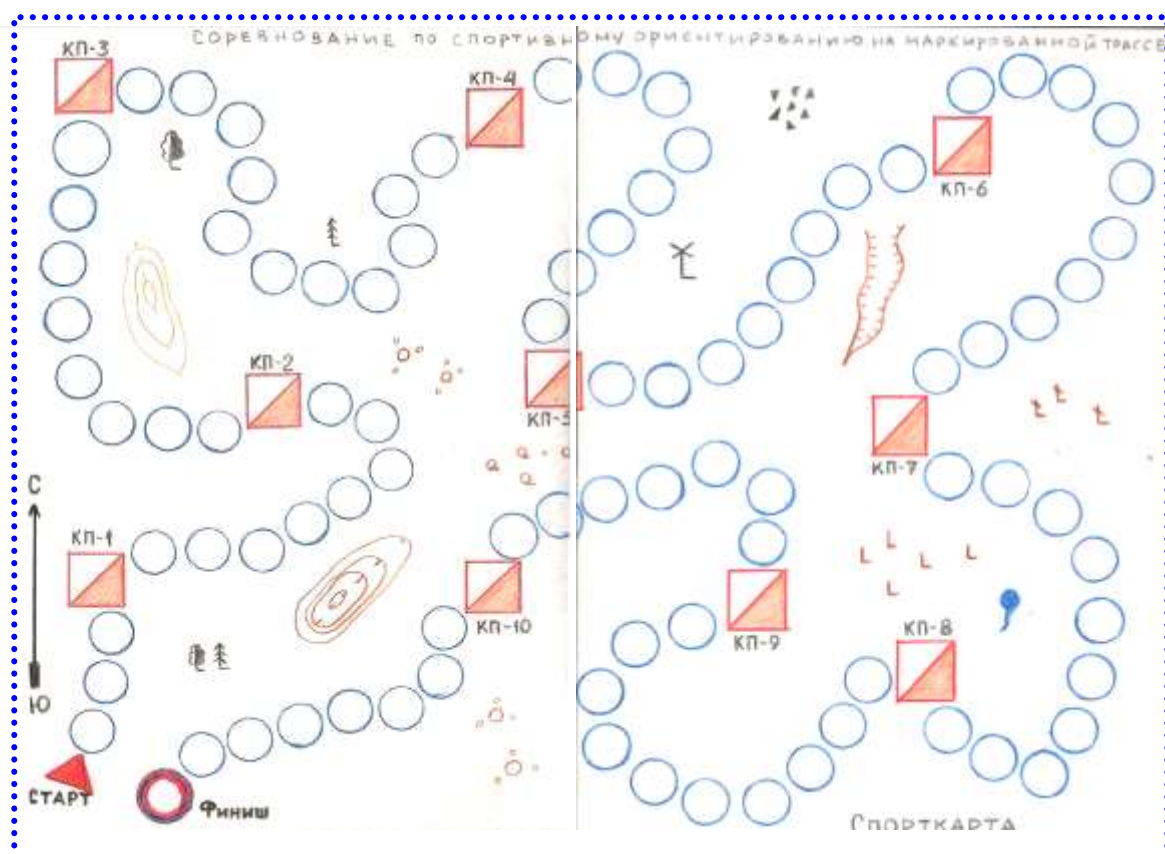
КП 2. – 0

КП 3. – 4 и т. д.

Побеждает тот, кто пройдет дистанцию быстрее всех и получит наименьшее количество штрафных баллов, которые суммируются в карточке участника соревнования.

*Карточка участника соревнования*

№ КП	Штраф
КП-1	
...	
КП-10	
Всего штрафа	



## **Методические указания**

### **по определению уровня физической подготовленности учащихся**

#### **1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине**

Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа на спине. Ступни ног удерживает партнёр. Колени согнуты (угол 90°), руки за головой, пальцы «в замке». По команде «Начинай!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касаясь локтями коленей или бёдер и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъёмов туловища за 30 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник не касается локтями коленей или бёдер или лопатками гимнастического мата. Предоставляется одна попытка

#### **2. Подтягивание**

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание выполняется силой (без рывков, махов, раскачиваний, изгибов) до касания подбородком перекладины. Не правильное выполнение попытки не засчитываются.

#### **3. Упражнение пистолет**

Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, колени слегка согните. Левую руку разместите на бедре, а правой обопритесь о спинку стула. Спину держите прямо. Медленно опуститесь в присед (приседая на одной ноге), одновременно выводя вперед прямую левую ногу. Спину держите ровно. Как только ваше бедро окажется параллельно полу, начните обратное движение.

Между повторениями не делайте паузу. Завершив подход, выполняете приседание на другой ноге.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С топы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

#### **5. Кросс по пересеченной местности**

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

Техника преодоления пересеченной местности несколько отлична от обычных пробежек. По ровной поверхности, без наклона, следует двигаться так же, как и при обычном беге. То есть корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть

лишь немного большим, чем при движении по прямой. Рекомендуется укоротить шаг и интенсивно работать руками с амплитудой от бедер до уровня плеч. Спускаясь с пригорка, нужно беречь колени, так как они получают при этом серьезную нагрузку (что делать, чтобы не болели колени после бега). Наибольшей степенью это относится к полным людям и к тем, у кого имеются проблемы с суставами. Для предотвращения травм можно зафиксировать колени с помощью эластичного бинта.

Один из индикаторов величины нагрузки – дыхание. Вдыхать надо через нос, выдыхать – одновременно через нос и рот. Если не получается так дышать, нужно снизить скорость движения.

#### **6. Прохождение по бревну (поваленному дереву)**

Переправа осуществляется с обеспечением страховки. Участники самостоятельно наводят переправу по бревну, используя командную страховку. Переправляются по бревну, закрепив ус само страховке карабином в натянутых перилах и снимают перила.

#### **7. Вязка узлов**

Судейская веревка, репшнур. Участник вяжет петлю само страховки (встречный или грейпвайн, бергвайт) и крепит ее схватывающим узлом к судейской веревке.

#### **8. Прохождение обрывистого склона вверх, вниз и траверсом**

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. При движении участник обязан пропускать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья или опорные петли с карабинами)

#### **9. Марш-бросок с грузом**

Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением подъемов, спусков. Главное условие группа стартовав и финишируя должна прийти вместе. Зачет по последнему.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

#### **для проверки знаний по программе “Юный спасатель”**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?

11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условныетопознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленныетопознаки? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

## Тесты

### Туристическая деятельность

1. Напишите примеры личного снаряжения  
Ответ: Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас
2. Напишите примеры общего снаряжения  
Ответ: Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила
3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?  
Ответ без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.
4. Какие обязанности кострового в туристской группе?  
Ответ: обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром
5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?  
Ответ: Крупы, консервы, сублиматы.
6. Какой параметр самый главный при продуктов питания?  
Ответ: Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.
7. Что нужно сделать при установки палатки?  
Ответ: Перед установкой палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали отЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев. Выбирать следует горизонтальное.

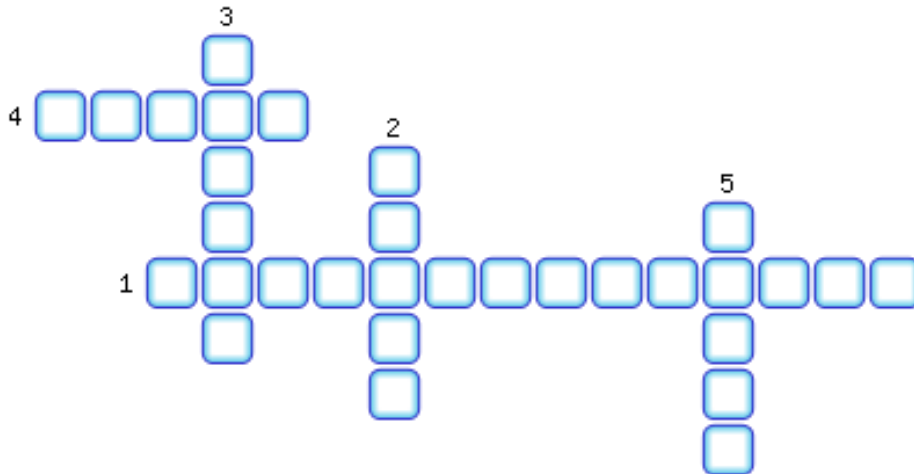
8. Написать 2 способа добычи огня:

Ответ: С помощью увеличительного стекла, С помощью трения.

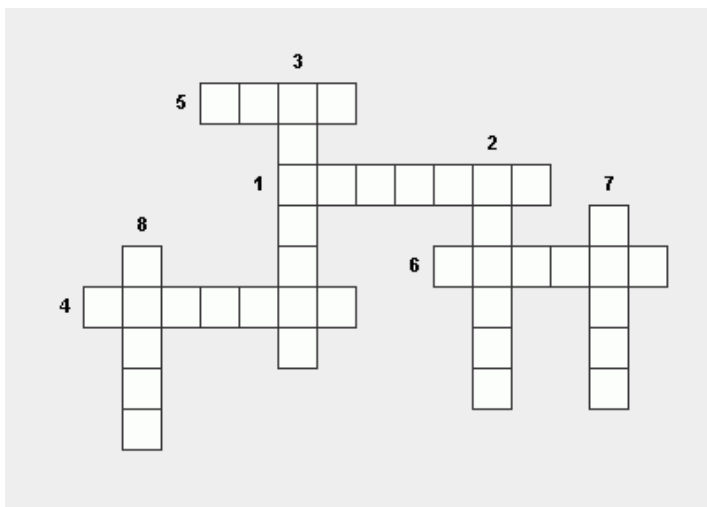
### **Основы безопасности жизнедеятельности:**

1. В доме отключили свет. Чем наименее безопасно воспользоваться для освещения.  
А) Фонариком  
Б) Свечой  
В) Зажигалкой  
Г) Спичками
2. Если остановился лифт, что надо делать?  
А) Кричать и плакать.  
Б) Громко звать на помощь.  
В) Нажать на кнопку связи с диспетчером  
Г) Позвонить в службу спасения
3. В квартире начался пожар, что нужно сделать?  
А) быстро выйти на улицу и вызвать спасателей.  
Б) постараться потушить пожар самостоятельно.  
В) Открыть все окна в квартире  
Г) все способы правильны.
4. Что необходимо сделать при легком обморожении?  
А) приложить подорожник  
Б) поместить пострадавшего в теплое место и растереть обмороженную часть тела  
В) полить обмороженный участок тела горячей водой  
Г) намазать согревающий мазью
5. Как оказать первую помощь, при попадании инородного тела в дыхательные пути?  
А) Прополоскать горло  
Б) Дать пострадавшему попить  
В) Положить пострадавшего в постель  
Г) Начать глубоко дышать, что бы инородное тело выскочило.
6. Как правильно наложить жгут.  
А) жгут накладывать выше раны  
Б) жгут накладывать ниже раны  
Г) жгут накладывать на рану  
Д) жгут накладывать с обеих сторон
7. Что значит соблюдать «режим дня»?  
А) Ложиться спать и вставать в одно и то же время  
Б) Выполнять распорядок дня, который мы совершаем в течении дня.  
В) делать утреннюю зарядку  
Г) Питаться строго по времени

## Кроссворды по ориентированию



1. Умение находить стороны горизонта.
2. Какую сторону горизонта показывает расположение муравейника у отдельно стоящего дерева?
3. Сколько существует основных сторон горизонта?
4. Сторона горизонта расположенная у верхнего края листа на плане местности.
5. Если встать лицом к северу, то какая сторона горизонта будет слева?



1. Когда Солнце бывает на западе?
2. Углубления с крутыми склонами на равнинах.
3. Ровные или почти ровные участки земной поверхности.
4. Время суток, когда Солнце бывает на юге.
5. Неровные участки земной поверхности, которые сильно возвышаются над окружающей местностью.
6. Горы, расположенные рядами.
7. Когда Солнце бывает на востоке?
8. Равнинные возвышения.

## Ориентирование

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

А) Карта

- Б) Компас
- В) Часы

На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

- А) главные
- Б) основные
- В) промежуточные
- Г) важные

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- А) Магнитный компас
- Б) Гидрокомпас
- В) Гирокомпас
- Г) Электронный компас

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- А) Треугольник
- Б) Кружок
- В) Кружок в кружочке
- Г) Треугольник в кружочке

Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

## **Первая помощь**

Первая помощь при вывихе конечности?

- 1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность.



2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

К закрытым повреждениям относятся ...

- А) вывих
- Б) порез
- В) заноза
- Г) царапина

Какого вида кровотечения не бывает?

- А) Спокойного
- Б) Капиллярного
- В) Венозного
- Г) Артериального

При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;
- б) вырезать клеща острым предметом;
- в) прижечь место укуса огнём зажигалки;
- г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

**Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:**

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) отбросить провод сухой палкой.

**При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:**

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

**Что следует сделать при укусе змеи?**

- А) Прижечь рану
- Б) Вызвать скорую помощь
- В) добежать самому до скорой помощи

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список основной литературы:**

1. Алиева С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. - М.: Дашков и К, 2013. – 236 с.;

2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013. – 188 с.;
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2014. – 168 с.;
4. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 98 с.
5. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина, М.: 2010. – 150 с.
6. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», - М.: 2014. – 26 с.
7. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 123 с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека Общая. Спортивная. Возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, [Советский спорт](#) М.: 2012. – 620с.
9. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Ф.Федотов.- Советский спорт: 2014. – 364с.
10. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. Учебное пособие / И.В. Черныш. – М.: Айрис- Пресс, 2002.– 415 с.

#### **Список дополнительной литературы:**

- 1.Бардин Г.З. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): Учебное пособие М. Просвещение, 1991. – 203с.;
- 2.Ганопольский В.И. Уроки туризма: Учебное пособие.- Мн.,2002. - 216 с.;
- 3.Гусев Э.Д. По туристским маршрутам. М., Знание, 1991. – 64 с.;
- 4.Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 2005 -143 с.;
- 5.Константинов Ю.С., Орлова С.В. Педагогика сотрудничества и детско-юношеский туризм.// Внешкольник. №6. 2003 – 24 с.;
- 6.Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002 – 96 с.;
7. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2008 – 161 с.;
8. Смирнов Д.В. Технология дополнительного образования детей в туристской самодеятельности.// Дополнительное образование. №4. 2003 – 32с.;
- 9.Федорова Н.Ф. Роль краеведения в системе воспитательной работы учреждений дополнительного образования.// Бюллетень. №2. 2002 – 36 с.;
- 10.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990 – 126 с.;
- 11.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. ЦДЮТик МО РФ ISBN.2001 г. - 72 с.;

12.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М. Профиздат, 2003 – 224 с.

### **Список цифровых ресурсов**

1. История Оренбуржья [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraeved.opck.org/> - (Дата обращения: 07.08.2020).
2. Компьютерные игры для спортивного ориентирования [электронный ресурс]// Ориентирование, спортивное ориентирование в Оренбурге и Оренбургской области. – Режим доступа:<http://oren-orient.narod.ru/games.html> - (Дата обращения: 07.08.2020).
3. Оренбургский областной детско-юношеский многопрофильный центр [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://surok-oren.ru/> - (Дата обращения 07.08.2020).
4. Тьюторы здорового образа жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorov-tutor.anonii.ru/> - (Дата обращения: 07.08.2020).
5. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> - (Дата обращения:07.08.2020).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)**

#### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

- Вариант 1
1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
  2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2 1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Повторить 3-4 раза.

Вариант 3 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## **Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурный минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2021-10)**

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

•ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и. п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и. п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и. п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

•ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

•ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.