

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Козлов Андрей Юрьевич педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	9-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений, знаний и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: индивидуальная, групповая. Методы: теоретические, практические.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестовые задания по теории и практике
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10. Список литературы
11. Календарно-тематический план 1-го года обучения
12. Календарно-тематический план 2-го года обучения
13. Форма аттестации/контроля
14. Приложения

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 9.

Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;

10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;

12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы определяется тем, что большинство людей оказываются не готовыми к сколько-нибудь осмысленным действиям в опасной ситуации. Это происходит по разным причинам, от элементарного незнания, ложной уверенности в собственной безопасности, а также отсутствия подготовки к предупреждению опасных ситуаций к предупреждению опасных ситуаций и защите от поражаемых угроз.

Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира. Программа предусматривает широкий подход в изучении природы родного края, а также помогает развить навыки автономного существования в природе. Знания и навыки поведения, полученные в процессе освоения программы «Школа выживания», помогут человеку, вступающему в большую жизнь, правильно относиться к её трудностям и опасностям.

Новизна программы состоит в том, что она предполагает системное изучение наиболее вероятных ситуаций, их особенностей и возможных последствий, обучение поведению в таких условиях, помогающее подготовить

учащихся к выбору правильного решения для выхода из ситуаций с наименьшими потерями. Данная Программа направлена на повышение и осознание ответственности человека за безопасное развитие общества.

Отличительной особенностью Программы является то, что она обучает детей действиям при чрезвычайных ситуациях, способствует формированию навыков применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности.

Данная программа призвана расширить кругозор ребёнка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи и навыки выживания в природной среде и в условиях возможных техногенных аварий и катастроф.

В Программе предусмотрено обучение детей и подростков не только теоретическим знаниям, но и практическим навыкам безопасного поведения.

Цель программы: создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом знаний, умений и навыков, безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни и походе.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- обобщить и углубить знания по истории, географии, экологии РТ;
- подготовить учащихся к основным способам защиты в чрезвычайных ситуациях;
- познакомить с правилами безопасного поведения человека;
- обучить навыкам оказания первой помощи;
- способствовать развитию самостоятельного мышления и поведения в незнакомых ситуациях как природного, так и социального характера.

Развивающие:

- продолжить развитие интеллектуальных способностей, направленных на анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремления к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды.
- развить умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Воспитательные:

- продолжить воспитание норм поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- сформировать организаторские навыки работы в коллективе.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к выбранному виду деятельности (на основании справки).

Общий объём Программы, рассчитанный на весь период обучения, составляет 144 часа в год (72 занятия в год) или 432 часа (216 занятий).

Срок освоения программы – 3 года.

Образовательный процесс соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №4.

Формами организации образовательной деятельности являются: групповая, индивидуальная.

Методы проведения занятий:

- теоретические занятия: беседа с демонстрацией иллюстративного материала, лекции, дискуссии, круглый стол.
- практические занятия: проводятся в помещении и на местности (наблюдения, практикумы, игры-соревнования, конкурсы, все формы активного туризма: прогулки, экскурсии, туристические походы, экспедиции).

При проведении занятий особое внимание уделяется строгому соблюдению правил и мер безопасности. Усвоение программного материала помогает учащимся обходиться без благ цивилизации, а в случае возникновения чрезвычайной ситуации даёт возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации.

Планируемые результаты освоения Программы.

Личностные:

- проявление гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважения к своему родному краю и Отечеству;
- умение логически обосновывать и отстаивать свое мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
- качества, необходимые при работе в команде: неконфликтность, умение идти на компромиссы, ответственность, уважение, терпение, проявление воли, целеустремлённости;
- навыки самоконтроля; самооценки;
- ответственность, уважение, терпение.

Метапредметные:

- справляться со стрессами и эмоциями, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и людьми старшего возраста, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение самостоятельно планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы для своей познавательной деятельности;
- умение доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы.

Предметные:

- правил безопасного поведения человека и порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- принципы и правила основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий
- применять личностные качества для успешного решения возникающих ситуаций, для обеспечения безопасного поведения как при нахождении в природной среде, так и в помещениях;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим;
- адекватно реагировать на экстремальные ситуации и находить решение и выход из этих ситуаций;
- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- определять стратегию поведения в экстремальных ситуациях.

Основной формой аттестации является – тестирование по теоретической и практической части программы два раза в год (в конце первого полугодия и в конце второго полугодия). В конце второго года обучения проходит аттестация по завершению освоения Программы.

**Учебно-тематический план
1-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	опрос, беседа
2.	Техника безопасности.	2	2	-	опрос, беседа
3.	Топография	19	10	9	контроль
3.1.	Карта	6	3	3	опрос
3.2.	Масштаб	6	3	3	опрос
3.3.	Условные знаки	7	4	3	опрос
4.	Ориентирование	20	10	10	контроль
4.1.	Ориентирование, как вид спорта	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
4.2.	Правила организации соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
4.3.	Туристское ориентирование	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
4.4.	Компас	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
5.	Основы краеведения	17	7	10	контроль
5.1.	География и история родного края	2	2	-	опрос, беседа
5.2.	Экскурсионные объекты родного края	13	3	10	опрос, беседа
5.3.	Понятия «топонимика» и «микротопонимика»	2	2	-	опрос, беседа
6.	Первая доврачебная помощь	16	8	8	контроль
6.1.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
6.2.	Алгоритм оказания неотложной помощи	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
6.3.	Травмы. Виды травм. Способы оказания помощи.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
7	Начальная туристская подготовка	31	17	14	контроль
7.1.	Безопасность в природной среде	3	3	-	опрос, беседа
7.2.	Личное и групповое снаряжение	8	4	4	опрос, педагогическое наблюдение
7.3.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	8	4	4	опрос, педагогическое

					наблюдение
7.4.	Организация бивака, требования к месту стоянки	8	4	4	опрос, педагогическое наблюдение
7.5.	Виды и назначение туристских узлов	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
8.	Спортивный туризм (дистанции)	24	14	10	контроль
8.1.	Пешеходный туризм	8	4	4	педагогическое наблюдение
8.2.	Велосипедный туризм	6	3	3	педагогическое наблюдение
8.3.	Лыжный туризм	6	3	3	педагогическое наблюдение
8.4.	Водный туризм	4	4	-	опрос, беседа
9.	Чрезвычайные ситуации	10	10	-	контроль
9.1.	Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	2	2	-	опрос, беседа
9.2.	Опасности и угрозы природного характера.	2	2	-	опрос, беседа
9.3.	Опасности и угрозы техногенного характера.	2	2	-	опрос, беседа
9.4.	Опасности и угрозы экологического характера.	2	2	-	опрос, беседа
9.5.	Действия по спасательным работам	2	2	-	опрос, беседа
10.	Итоговое занятие	4	2	2	тестирование
	Всего	144	81	63	

Содержание курса программы

1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Знакомство с группой. Введение в программу 1-го года обучения. Цели, задачи, ожидаемые результаты. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Раздел 2. Техника безопасности (2 ч.).

Теория: Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения во время поездки в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Перед каждым занятием педагог проводит с учащимися инструктаж по технике безопасности по заданной теме.

Раздел 3. Топография (19 ч.).

Тема 1. Карта.

Теория: Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Практика: Измерение расстояний по карте. Измерение кривых и ломаных линий линейкой, ниткой, курвиметром. Измерение расстояний по разномасштабным картам.

Тема 2. Масштаб.

Масштаб. Виды масштаба, обозначение их на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр.

Практика: составление плана местности, учебного кабинета. Игры: «Найди клад», «Топографический пазл». Решение топографических задач (определение расстояний на местности и карте, определение масштаба).

Тема 3. Условные знаки.

Теория: Условные знаки топографических карт. Условные знаки: масштабные, внемасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика: Чтение условных сокращений на топографических картах. упражнения на запоминание условных знаков. Определение условных знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба. Чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом.

Раздел 4. Ориентирование (20 ч.).

Тема 1. Ориентирование, как вид спорта.

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, её отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт.

Практика: Определение условных знаков карт для спортивного ориентирования, определение условных знаков для нанесения элементов дистанции. Чтение спортивной карты. Упражнения на запоминание условных знаков карт для спортивного ориентирования спортивных карт.

Тема 2. Правила организации соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Правила организации соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований: по выбору, в заданном направлении, на маркированном маршруте. Карточка участника. Контрольный пункт (КП), способы его отметки.

Практика: Разработка маршрута движения на дистанции по карте. Имитационные игры по ориентированию.

Тема 3. Туристское ориентирование.

Теория: Способы ориентирования. Ориентирование по легенде, по карте, по местным признакам. Движение в походе при использовании кроки (наскоро сделанный набросок) и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде.

Практика: Ориентирование по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта по местным признакам, объектам растительного, животного мира, культовым сооружениям.

Тема 4. Компас.

Теория: Компас и работа с ним. Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса и компаса Адрианова. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирные луч. Азимут.

Практика: Упражнение по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения на ориентирование на местности по легенде. Составление легенды. Упражнения на определение сторон горизонта по солнцу и часам, по тени. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Раздел 5. Основы краеведения (17 ч.).

Тема 1. География и история родного края.

Теория: География родного края, история родного края, достопримечательности Республики Татарстан, г. Казани, экскурсионные объекты, музеи г. Казани. Знакомство с географией, историей возникновения и развития города, традициями и культурой, выдающимися людьми, чьи имена связаны с г. Казань и республикой.

Тема 2. Экскурсионные объекты родного края.

Теория: Изучение туристских схем, карт, атласов, путеводителей и нахождение краеведческих объектов. Разработка экскурсионного маршрута. Нанесение экскурсионных объектов на схему (план) города.

Практика: Экскурсии в музеи и посещение достопримечательностей г. Казани.

Тема 3. Понятия «топонимика» и «микротопонимика».

Теория: Топонимика Республики Татарстан, г. Казани. Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных (гидронимы) объектов и связанных с населёнными пунктами (ойконимы, урбанонимы, годонимы); по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Казани, происхождение, значение.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (16 ч.).

Тема 1. Походная медицинская аптечка.

Теория: Состав групповой медицинской аптечки в походе. Особенности комплектования в зависимости от вида туризма, условий похода. Транспортировка аптечки. Назначение медикаментов. Индивидуальная аптечка. Обязанности санитаря группы. Лекарственные растения, возможность использования в походных условиях.

Практика: Изучение походной аптечки, составление списка и назначения лекарственных препаратов. Комплектование аптечки. Определение лекарственных растений по фотографиям, атласу.

Тема 2. Алгоритм оказания неотложной помощи.

Теория: Алгоритм оказания неотложной помощи. Причины возникновения неотложных состояний. Понятие «неотложная помощь». Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Последующие мероприятия. Алгоритм действий при неотложных состояниях.

Практика: Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта верёвки, рюкзак, волокуша). Способы транспортировки на руках. Транспортировка условно пострадавшего на руках, на бухте верёвки, на рюкзаке.

Тема 3. Травмы. Виды травм. Способы оказания помощи.

Теория: Травма: понятие, виды. Закрытые травмы. Ушиб, растяжение, вывих, перелом: признаки, первая помощь. Мозоли: профилактика, лечение. Ожоги и обморожения: признаки, профилактика, первая помощь. Тепловой и солнечный удар: профилактика, первая помощь. Укусы насекомых (клещей, ос), змей: первая помощь.

Иммобилизация. Материал для наложения повязок, правила наложения повязок.

Практика: Правила наложения повязок. Изучение правил бинтования. Наложение повязок с использованием табельных перевязочных средств.

Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Имобилизация подручными средствами.

Раздел 7. Начальная туристская подготовка (31 ч.).

Тема 1. Безопасность в природной среде.

Теория: Безопасность в природной среде. Правила поведения туристов в природной среде. Правила техники безопасности у водоёмов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований педагога.

Тема 2. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение для похода выходного дня. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для похода выходного дня. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение.

Практика: Питьевой режим и организация питания. Правила забора воды. Тара (ёмкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе. Составление меню для похода выходного дня, расчёт продуктов. Упаковка и хранение продуктов. Подбор одежды, обуви, личного и группового снаряжения для похода выходного дня в зависимости от сезона. Укладка рюкзака. Установка каркасной палатки (умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня).

Тема 3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Теория: Ремнабор. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремнабора в зависимости от вида туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.

Практика: Практическая работа с пилой, топором (умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня).

Тема 4. Организация бивака, требования к месту стоянки.

Теория: Организация бивака, требования к месту стоянки: безопасность, наличие воды, дров, удалённость от населённого пункта, удобство, эстетичность. Выбор места для костра и оборудование кострища. Основные виды костров. Природоохранные мероприятия при разбивке бивака, заготовке дров, оборудовании кострища. Способы утилизации мусора в условиях похода.

Практика: Выполнение практических заданий по заготовке дров, разведению различных типов костров, приготовлению пищи, утилизации мусора (умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня).

Поход выходного дня. Закрепление и отработка умений и навыков пройденных тем.

Тема 5. Виды и назначение туристских узлов.

Теория: Туристские узлы. Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приёмов пешеходного туризма согласно Регламента проведения соревнований по спортивному туризму, требования к узлам.

Практика: Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый. Мини соревнования по вязке узлов.

Раздел 8. Спортивный туризм (дистанции) (24 ч.).

Тема 1. Пешеходный туризм.

Теория: Пешеходный туризм. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время, снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1 класса. Понятие о

системе оценки и таблице штрафов. техника безопасности при работе со снаряжением.

Практика: Отработка технических приёмов пешеходного туризма. прохождение этапов дистанций 1 класса: лично, связкой, группой.

Тема 2. Велосипедный туризм.

Теория: Велосипедный туризм. Устройство горного велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: «фигурное вождение», «туристский триал», «кросс-маршрут». Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приёмы велосипедного туризма. Техника безопасности на соревнованиях по велотуризму.

Практика: Велопоходы, с прохождением, ранее изученных, велосипедных дистанций.

Тема 3. Лыжный туризм.

Теория: Лыжный туризм. Одежда и обувь для занятий лыжным туризмом. Подбор лыж и палок. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Предупреждение обморожений. Техника передвижения на лыжах. Способы преодоления подъёма: «лесенкой», «ёлочкой», «в лоб». Ориентирование во время и после снегопада. Особенности прохождения по рыхлому снегу.

Практика: Отработка техники выполнения поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком) на лыжах. Упражнения на формирование и совершенствование умений и навыков преодоления подъёмов («лесенкой», «ёлочкой»), спусков и простых препятствий (бревно, канава).

Тема 4. Водный туризм.

Теория: Водный туризм. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов. Особенности состояния водоёмов в разное время года. Опасность водоёмов зимой. Тонкий лёд и опасность передвижения по льду. Меры предосторожности при движении по льду

водоёмов. Способы переправы через реку (переход в брод, преодоление вплавь, преодоление рек с быстрым течением), преодоление трясин и болот. Спасение утопающих. Средства оказания первой помощи при попадании в воду.

Раздел 9. Чрезвычайные ситуации (10 ч.).

Тема 1. Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Теория: Нормативные документы. Роль государства в защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Предупреждение чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Опасности и угрозы природного характера.

Теория: Опасности и угрозы природного характера. Классификация неблагоприятных и опасных природных явлений и процессов. Основные опасности природного характера. Землетрясение. Наводнение. Паводок, половодье. Затопление, ветровой нагон, забор. Сель, обвал, оползень. Буря, ураган, смерч. Метель, буран. Пожар лесной, торфяной. Гроза, молния. Лавина. Их последствия. Правильные действия при чрезвычайных ситуациях.

Тема 3. Опасности и угрозы техногенного характера.

Теория: Опасности и угрозы техногенного характера. Классификация техногенных аварий и катастроф. Радиационная авария. Химическая авария. Биологическая авария. Авария на транспорте. Их последствия. Особенности ликвидации последствий аварий.

Тема 4. Опасности и угрозы экологического характера.

Теория: Опасности и угрозы экологического характера. Экологические опасности.

Тема 5. Действия по спасательным работам.

Теория: Действия по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой организации).

Раздел 10. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде тестирования по теоретической и практической части Программы.

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащийся 1-го года обучения может знать:

- виды карт;
- условные знаки топографических карт;
- виды туризма;
- способы ориентирования;
- понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в различных областях;
- правила поведения туристов в природной среде.

Учащийся 1-го года обучения может уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- работать с компасом, определять стороны горизонта;
- работать с планом и топографической картой;
- правильно ставить палатку, оборудовать укрытие;
- правильно оборудовать кострище;
- соблюдать правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах.

Учебно-тематический план

2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	опрос, беседа
2.	Техника безопасности	1	1	-	опрос, беседа
3.	Автономное выживание в экстремальных ситуациях	10	10	-	контроль
3.1.	Поисково-спасательные работы.	1	1	-	опрос, беседа
3.2.	Выживание в полярных условиях.	1	1	-	опрос, беседа
3.3.	Выживание в горах.	1	1	-	опрос, беседа
3.4.	Выживание в тропиках.	1	1	-	опрос, беседа
3.5.	Выживание в условиях умеренного климата.	1	1	-	опрос, беседа
3.6.	Выживание в пустыне.	1	1	-	опрос, беседа
3.7.	Выживание в море.	1	1	-	опрос, беседа
3.8.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера.	1	1	-	опрос, беседа
3.9.	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера.	1	1	-	опрос, беседа
3.10.	Безопасность в городе и домашней среде.	1	1	-	опрос, беседа
4.	Топография	12	4	8	контроль
4.1.	Карта. Рамка и сетка карты.	4	2	2	опрос, беседа
4.2.	Маршрутная лента.	4	2	2	опрос, беседа
4.3.	Условные знаки.	4	-	4	опрос, беседа
5.	Ориентирование	20	14	6	контроль
5.1.	Спортивное ориентирование. Техника и тактика в спортивном ориентировании.	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
5.2.	Туристское ориентирование.	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
5.3.	Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
5.4.	Соревновательная практика	8	8	-	опрос, педагогическое наблюдение
6.	Краеведение	8	3	5	контроль
6.1	Природные памятники Республики Татарстан	4	2	2	опрос, беседа
6.2	Памятники истории и культуры Республики Татарстан	4	1	3	опрос, беседа
7.	Первая доврачебная помощь	14	9	5	контроль
7.1.	Рана, виды ран.	3	2	1	опрос, педагогическое наблюдение
7.2.	Пульс, артериальное давление, температура тела	2	1	1	опрос, педагогическое

					наблюдение
7.3.	Способы остановки кровотечений.	4	2	2	опрос, педагогическое наблюдение
7.4.	Реанимационные мероприятия.	3	2	1	опрос, педагогическое наблюдение
7.5.	Участие во внутренних соревнованиях по основам медицинских знаний.	2	2	-	тестирование
8.	Туристско-бытовые навыки	36	18	18	контроль
8.1.	Безопасность при проведении туристских мероприятий.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
8.2.	Организация горячего питания в походе.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
8.3.	Организация движения на маршруте.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
8.4.	Особенности организации туристского быта.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
8.5.	Особенности применения туристских узлов.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
8.6.	Усовершенствование личного и группового снаряжения.	6	3	3	опрос, педагогическое наблюдение
9.	Спортивный туризм (дистанции)	38	18	20	контроль
9.1.	Пешеходный туризм.	12	6	6	опрос, педагогическое наблюдение
9.2.	Велосипедный туризм.	12	6	6	опрос, педагогическое наблюдение
9.3.	Водный туризм.	10	6	4	опрос, педагогическое наблюдение
9.4.	Лыжный туризм.	4	-	4	опрос, педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие	4	2	2	тестирование
	Всего	144	80	64	

**Содержание курса программы
2-го года обучения**

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу 2-го года обучения. Цели, задачи, ожидаемые результаты.

Раздел 2. Техника безопасности (1 ч.).

Теория: Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и ПАВ на здоровье и работоспособность спортсменов.

Перед каждым занятием педагог проводит с учащимися инструктаж по технике безопасности по заданной теме.

Раздел 3. Автономное выживание в экстремальных ситуациях (10 ч.).

Тема 1. Поисково-спасательные работы.

Теория: Туристская техника. Поисково-спасательные работы. Понятие «выживание», мероприятия «Успешного выживания».

Тема 2. Выживание в полярных условиях.

Теория: Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Тема 3. Выживание в горах.

Теория: Горные походы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и спецснаряжение.

Тема 4. Выживание в тропиках.

Теория: Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для походов в тропики. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные.

Тема 5. Выживание в условиях умеренного климата.

Теория: Умеренный климат. Особенности географии РФ.

Тема 6. Выживание в пустыне.

Теория: Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Тема 7. Выживание в море.

Теория: Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Тема 8. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера.

Теория: Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению. Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Тема 9. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера.

Теория: Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях. Взрывопожароопасные предприятия. Радиационно и химические опасные предприятия. Инженерная защита населения. Действия населения по сигналам оповещения.

Тема 10. Безопасность в городе и домашней среде.

Теория: Безопасность в городе и домашней среде. Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа: составление памяток выживания в разной среде.

Раздел 4. Топография (12 ч.).

Тема 1. Карта. Рамка и сетка карты.

Теория: Рамка карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта. Ориентирование карты на местности. Методы определения местонахождения по карте. Определение точки стояния на карте методом засечек.

Практика: Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложение. Определение взаимного превышения объектов.

Тема 2. Маршрутная лента.

Теория: Маршрутная лента. Глазомерная съёмка местности. Кроки. Правила подготовки маршрутной ленты.

Практика: Вычерчивание маршрутной ленты по описанию (легенде). Подготовка маршрутной ленты похода (экскурсии).

Тема 3. Условные знаки. Измерение расстояний.

Практика: Условные знаки. Вычерчивание топографических знаков, обозначающих рельеф, растительность, дорожную сеть, водные объекты.

Измерение расстояний. Работа с компасом.

Раздел 5. Ориентирование (20 ч.).

Тема 1. Спортивное ориентирование. Техника и тактика в спортивном ориентировании.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

Практика: Упражнения по выбору оптимального пути с учётом особенностей местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

Тема 2. Туристское ориентирование.

Теория: Ориентирование по компасу и карте в походе. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движения по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего

заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости.

Практика: Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Тема 3. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытки найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы (участника соревнований) в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Тема 4. Соревновательная практика.

Практика: Дистанция «в заданном направлении». Участие во внутренних соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «в заданном направлении».

Раздел 6. Краеведение (8 ч.).

Тема 1. Природные памятники Республики Татарстан.

Теория: Климат, растительный, животный мир Республики Татарстан. Особенности рельефа. Реки и озёра. Административное деление. Природные памятники.

Практика: Поиск и характеристика заданных объектов Республики Татарстан при помощи карт, атласов, путеводителей.

Тема 2. Памятники истории и культуры Республики Татарстан.

Теория: Памятники истории и культуры РТ.

Практика: Экскурсии к Голубым озёрам, в Храм всех религий, Зилантов монастырь, Национальный музей Республики Татарстан и другим памятникам исторической культуры.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь (14 ч.).

Тема 1. Рана, виды ран.

Теория: Рана, виды ран. Признаки. Первая помощь. Первичная обработка раны.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранениях. Первичная обработка раны. Отработка техники наложения асептической повязки. Иммобилизация. Наложение повязок на различные части тела.

Тема 2. Пульс, артериальное давление, температура тела.

Теория: Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем. Измерение пульса, артериального давления, температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления.

Практика: Выполнение практических заданий по простейшим наблюдениям за самочувствием и здоровьем.

Тема 3. Способы остановки кровотечений.

Теория: Способы остановки кровотечений. Значение крови для организма. Кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Временная и окончательная остановка кровотечения. Способы временной

остановки кровотечения. Выбор способа временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.

Практика: Отработка приёмов остановки кровотечения. Пальцевое прижатие, максимальное сгибание, наложение давящей повязки, закрутки жгута.

Тема 4. Реанимационные мероприятия.

Теория: Реанимационные мероприятия. Понятия «клиническая смерть», «реанимация». Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ), техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника проведения.

Практика: Освоение техники проведения искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца (имитация).

Тема 5. Участие во внутренних соревнованиях по основам медицинских знаний.

Практика: Участие во внутренних соревнованиях по основам медицинских знаний. Оказание первой доврачебной помощи. Отработка техники транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках. Изготовление мягких и жёстких носилок из подручных средств: полотна, верёвки, курток. Транспортировка условно пострадавшего на носилках.

Раздел 8. Туристско-бытовые навыки (36 ч.).

Тема 1. Безопасность при проведении туристских мероприятий.

Теория: Безопасность при проведении туристских мероприятий. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надёжность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Техника самостраховки и командной страховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодельного снаряжения, применяемого учащимися.

Практика: Организация страховки, самостраховки и обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований по пешеходному туризму.

Тема 2. Организация горячего питания в походе.

Теория: Организация горячего питания в походе. Обязанности завхоза, ответственного за питание, дежурных по кухне. Составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

Практика: Организация горячего питания в походе. Составление меню-раскладки для многодневного похода.

Тема 3. Организация движения на маршруте.

Теория: Организация движения на маршруте. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения. Распорядок походного дня. Работа направляющего и замыкающего, штурмана. Взаимопомощь в туристской группе.

Практика: Поход выходного дня.

Тема 4. Особенности организации туристского быта.

Теория: Особенности организации туристского быта. Особенности привалов, ночлегов в зависимости от вида туризма, времени года, метеоусловий, района путешествия.

Практика: Устройство временных укрытий: тентов, навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Использование различных типов костров. Добывание огня без спичек.

Тема 5. Особенности применения туристских узлов.

Теория: Особенности применения туристских узлов. Применение туристских узлов в различных ситуациях.

Практика: Отработка и закрепление навыков вязки туристских узлов: на скорость, за спиной, без контроля зрения.

Тема 6. Усовершенствование личного и группового снаряжения.

Теория: Усовершенствование личного и группового снаряжения. Ремонт и усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям

проведения зачётного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни, техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов (котелков), техника их изготовления. «Карманное питание». Витамины.

Практика: Поход выходного дня. Закрепление умений и навыков по всем пройденным темам.

Раздел 9. Спортивный туризм (дистанции) (38 ч.).

Тема 1. Пешеходный туризм.

Теория: Техника безопасности при работе со снаряжением, на высоте. Этапы и технические приёмы дистанций 2 класса.

Практика: Пешеходный туризм. Отработка технических приёмов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 2 класса (лично, связка, группа).

Тема 2. Велосипедный туризм.

Теория: Этапы, фигуры, препятствия велосипедных дистанций 2 класса. Определение результатов, таблица штрафов. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика: Велосипедный туризм. Отработка технических приёмов дистанций «фигурное вождение» и туристский «триал» 2 класса.

Тема 3. Водный туризм.

Теория: Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов. Особенности состояния водоёмов в разное время года. Опасность водоёмов зимой. Тонкий лёд и опасность передвижения по льду. Меры предосторожности при движении по льду водоёмов. Способы переправы через реку (переход вброд, преодоление вплавь, преодоление рек с быстрым течением), преодоление трясин и болот. Спасение утопающих. Средства оказания первой помощи при попадании в воду. Спасательные работы: использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой бригады.

Практика: Водный туризм. Прохождение дистанций на байдарке, катамаране.

Тема 4. Лыжный туризм.

Практика: Лыжные прогулки. Повороты на месте. Упражнения на совершенствование умений преодоления подъёмов, спусков и простых препятствий. Траверс снежного склона (т.е. прохождение поперёк склона).

Раздел 10. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде тестирования по теоретической и практической части Программы. Аттестация учащихся по завершению курса Программы в виде тестирования по теории и практике.

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащийся 2-го года обучения может знать:

- сетку и рамку топографической карты, условные сокращения и знаки топографических карт;
- классификация условных знаков;
- виды ориентиров, способы «привязки» (определения точки стояния на карте);
- особенности климата, растительного и животного мира Республики Татарстан;
- способы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм;
- узлы, используемые для выполнения технических приёмов.

Учащийся 2-го года обучения может уметь:

- ориентировать карту, определять расстояние по разномасштабным картам;
- определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту, определять место своего нахождения;
- изготавливать жёсткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках;
- соблюдать правила безопасности на занятиях, в походе;

- составлять меню и раскладку продуктов для походов;
- завязывать туристические узлы на время, использовать узлы по назначению.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Для реализации программы необходимо:

Для проведения теоретических занятий по Программе необходим учебный кабинет, оборудованный мебелью: столами и стульями по количеству учащихся в группе.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (на площадке Центра или стадионе), в зависимости от сезона и погодных условий. Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря для практических занятий:

- индивидуальные страховочные системы;
- усы самостраховки;
- карабины туристские;
- спусковое устройство («восмёрка»);
- зажим типа «жумар»;
- ролик для переправ;
- каска;
- блокировка системы (верёвка основная Ø 10мм-0,5-1 м);
- верёвка основная (Ø 10 мм);
- велосипед (индивидуальный, каждого учащегося);
- аптечка медицинская;
- ремнабор;
- секундомер;
- репшнуры (верёвка Ø 6 мм – 1,8-2,5 м);
- карты топографические, спортивные;

- курвиметр;
- компас жидкостный;
- атласы, карты, путеводители (Республики Татарстан);
- бинт медицинский нестерильный (5 м x 5 см, 5 м x 10 см);
- рюкзак (V80-100 л);
- Палатка с тентом (3-4 местная);
- коврик туристский;
- спальный мешок;
- костровое оборудование (рожки, крючья) + тросик;
- каны (котлы) туристские (5-8 л);
- кухонный набор.

Программа представляет собой систему взаимосвязанных творческих заданий, практических занятий (экскурсий, походов) в ходе которых учащиеся будут анализировать и моделировать ситуации, идентифицировать и классифицировать вопросы и проблемы, рассматривать различные варианты выживания, высказывать и защищать различные точки зрения, делать выводы и принимать решения.

Список литературы

1. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. 2-е изд., испр. и доп.-Москва:Мысль, 2000.-224 с.
2. Гостюшин А.А. Энциклопедия экстремальных ситуаций- Москва: Зеркало, 2002. 252 с.
3. Губанов В.М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них. Москва:Дрофа, 2007 г., 288с.
4. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. Москва:Эксмо-Пресс, 2001г., 384 с.
5. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристская игротека: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный из-дательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с.
7. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
8. Способы автономного выживания человека в природе. Под ред. Л.А.Михайлова, СПб:2008 г., 272 с.

Тестовые задания для учащихся 1-го года обучения

1. Виды карт _____
(топографическая, спортивная)
2. Способы измерения расстояний по карте _____
(линейкой, ниткой, курвиметром)
3. Виды условных знаков _____
(масштабные, внесмаштабные, линейные)
4. Способы ориентирования _____
(по легенде, по карте, по местным признакам)
5. Типы компасов _____
(жидкостный и компас Адрианова)
6. Классификация топонимов _____
(гидронимы, ойконимы, урбанонимы, годонимы)
7. Рассказать о правилах поведения человека в природной среде.
8. Виды узлов _____
(прямой, встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн и др.)

Тестовые задания для учащихся 2-го года обучения

1. Рассказать о способах выживания в экстремальных ситуациях (выживания в полярных условиях, выживание в горах, выживание в тропиках, выживание в пустыне, выживание в условиях умеренного климата, безопасность в городе, в транспорте, дома) (педагог предлагает рассказать об одном из способов выживания в экстремальных ситуациях).
2. Рассказать о климате, растительном и животном мире Республики Татарстан.
3. Рассказать о действиях участников группы, в случае потери ориентировки.
4. Способы остановки кровотечений _____
(наложение жгута, тугой повязки, аспетической повязки и др.)
5. Название временных укрытий _____
(тенты, навесы, шалаши, пещеры, траншеи)
6. Отработка навыков вязки туристических узлов (на скорость, за спиной, с завязанными глазами).
7. Действия при спасательной работе (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой бригады).
8. Способы переправы через реку _____
(вброд, вплавь)

Терминология

Ориентирование по выбору («ВО») - прохождение КП (контрольный пункт) из числа имеющихся в районе соревнований и обозначенных на карте. **Выбор** КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

Ориентирование на маркированной трассе («МТ») - прохождение **дистанции**, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на **дистанции**.

Ориентирование по легенде. В этом виде соревнований необходимо при помощи **легенды**, выданной на старте, двигаться по дистанции и находить при этом контрольные пункты (КП). Путь следования от одного КП к другому КП должен точно соответствовать тому пути, который описан в **легенде**. За не пройденный КП - штраф. За нарушение порядка прохождения КП - дисквалификация. Дистанция заканчивается на финише, путь на который так же описан в **легенде**. Выигрывает тот, кто затратит на прохождение дистанции наименьшее количество времени.

Визирная линия, визирный луч, линия визирования. - прямая линия (**луч**) зрения, направленная от глаза наблюдателя на какую-нибудь отдалённую точку (цель)

Азимут — угол между плоскостью истинного меридиана места наблюдателя и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый предмет. **Азимут** обычно отсчитывается в направлении видимого движения по часовой стрелке. **Азимут** допускает вариации отсчёта, как по начальному направлению, так и по направлению самого отсчёта (влево или вправо от начального направления). Дирекционный угол, румб и пр. углы ориентирования являются частными случаями азимута.

Топонимия – совокупность названий (топонимов) на какой – либо территории. Основное значение и главное назначение географического названия – фиксация места на поверхности Земли.

Микротопонимика – это наименование мелких географических объектов, известность которых не выходит за пределы узкого круга живущих в одном месте людей.

Гидронимы - названия водных объектов. Частный случай топонима - от греческого "topos - место, местность и опота - имя, название". Топографическое имя почти никогда не бывает случайным и лишённым значения.

Ойконимы - это названия населённых мест. Любых. А вот если захотите изучить названия каких-то конкретных населённых пунктов, то вам придётся использовать другие термины: астионимы - названия городов, комонимы - сёл. И даже внутригородские объекты (улицы, площади, памятники, гостиницы) имеют своё название - урбанонимы.

Урбанонимы – это имена собственные, которые относятся к топонимическим обозначениям городских объектов

Годонимы - самый подвижный и изменяемый пласт лексики, они являются зеркалом национальной культуры, содержат большой объем информации о традициях, устоях, своеобразии менталитета и особенностях миропонимания, характеризующих то или иное языковое сообщество.

Имобилизация (от лат. immobilis - неподвижный): создание неподвижности в повреждённой или больной части тела.

Категорийные туристские походы – это учебно-спортивные туристские походы с обучающимися, имеющие параметры, определенные «Регламентом соревнований по группе дисциплин «маршрут» вида спорта «спортивный туризм».

Календарный (поурочный) тематический план:

Первый год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Топография: карта.	2 часа
3	Топография: карта.	2 часа
4	Топография: карта.	2 часа
5	Топография: масштаб.	2 часа
6	Топография: масштаб.	2 часа
7	Топография: масштаб.	2 часа
8	Топография: условные знаки.	2 часа
9	Топография: условные знаки.	2 часа
10	Топография: условные знаки.	2 часа
11	Ориентирование, как вид спорта.	2 часа
12	Ориентирование, как вид спорта.	2 часа
13	Правила организации соревнований по спортивному ориентированию.	2 часа
14	Правила организации соревнований по спортивному ориентированию.	2 часа
15	Туристское ориентирование.	2 часа
16	Туристское ориентирование.	2 часа
17	Туристское ориентирование.	2 часа
18	Ориентирование: компас.	2 часа
19	Ориентирование: компас.	2 часа
20	Ориентирование: компас.	2 часа
21	География и история родного края.	2 часа
22	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края. Безопасность в природной среде.	2 часа
23	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края.	2 часа
24	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края.	2 часа
25	Понятия «топонимика» и «микротопонимика».	2 часа
26	Походная медицинская аптечка.	2 часа
27	Походная медицинская аптечка.	2 часа
28	Спортивный туризм (дистанции): лыжный туризм.	2 часа
29	Спортивный туризм (дистанции): лыжный туризм.	2 часа
30	Спортивный туризм (дистанции): лыжный туризм.	2 часа
31	Травмы. Виды травм. Способы оказания помощи.	2 часа
32	Травмы. Виды травм. Способы оказания помощи.	2 часа
33	Травмы. Виды травм. Способы оказания помощи.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Начальная туристская подготовка: безопасность в природной среде.	2 часа
36	Начальная туристская подготовка: личное и групповое снаряжение.	2 часа

38	Начальная туристская подготовка: личное и групповое снаряжение.	2 часа
39	Начальная туристская подготовка: личное и групповое снаряжение.	2 часа
40	Техника безопасности. Топография: условные знаки.	2 часа
41	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края.	2 часа
42	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края.	2 часа
43	Основы краеведения: экскурсионные объекты родного края.	2 часа
44	Начальная туристская подготовка: личное и групповое снаряжение.	2 часа
45	Начальная туристская подготовка: индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2 часа
46	Начальная туристская подготовка: индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2 часа
47	Начальная туристская подготовка: индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2 часа
48	Начальная туристская подготовка: индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2 часа
49	Начальная туристская подготовка: организация бивака, требования к месту стоянки.	2 часа
50	Начальная туристская подготовка: организация бивака, требования к месту стоянки.	2 часа
51	Начальная туристская подготовка: организация бивака, требования к месту стоянки.	2 часа
52	Начальная туристская подготовка: организация бивака, требования к месту стоянки.	2 часа
53	Начальная туристская подготовка: виды и назначение туристских узлов.	2 часа
54	Начальная туристская подготовка: виды и назначение туристских узлов.	2 часа
55	Спортивный туризм (дистанции): пешеходный туризм	2 часа
56	Спортивный туризм (дистанции): пешеходный туризм	2 часа
57	Спортивный туризм (дистанции): пешеходный туризм	2 часа
58	Спортивный туризм (дистанции): пешеходный туризм	2 часа
59	Алгоритм оказания неотложной помощи.	2 часа
60	Алгоритм оказания неотложной помощи.	2 часа
61	Алгоритм оказания неотложной помощи.	2 часа
62	Спортивный туризм (дистанции): водный туризм	2 часа
63	Спортивный туризм (дистанции): водный туризм	2 часа
64	Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	2 часа
65	Опасности и угрозы природного характера.	2 часа
66	Опасности и угрозы техногенного характера.	2 часа
67	Опасности и угрозы экологического характера.	2 часа
68	Действия по спасательным работам.	2 часа
69	Спортивный туризм (дистанции): велосипедный туризм	2 часа
70	Спортивный туризм (дистанции): велосипедный туризм	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Спортивный туризм (дистанции): велосипедный туризм	2 часа
	Всего	144 часа

Календарный (поурочный) тематический план:

Второй год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Поисково-спасательные работы. Выживание в полярных условиях.	2 часа
3	Выживание в горах. Выживание в тропиках.	2 часа
4	Выживание в условиях умеренного климата. Выживание в пустыне.	2 часа
5	Выживание в море. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера.	2 часа
6	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера. Безопасность в городе и домашней среде.	2 часа
7	Топография: Карта. Рамка и сетка карты.	2 часа
8	Топография: Карта. Рамка и сетка карты.	2 часа
9	Топография: Маршрутная лента.	2 часа
10	Топография: Маршрутная лента.	2 часа
11	Топография: Условные знаки.	2 часа
12	Топография: Условные знаки.	2 часа
13	Спортивное ориентирование. Техника и тактика в спортивном ориентировании.	2 часа
14	Спортивное ориентирование. Техника и тактика в спортивном ориентировании.	2 часа
15	Туристское ориентирование.	2 часа
16	Туристское ориентирование.	2 часа
17	Действия в случае потери ориентировки.	2 часа
18	Действия в случае потери ориентировки.	2 часа
19	Ориентирование: Соревновательная практика	2 часа
20	Ориентирование: Соревновательная практика	2 часа
21	Ориентирование: Соревновательная практика	2 часа
22	Ориентирование: Соревновательная практика	2 часа
23	Природные памятники Республики Татарстан	2 часа
24	Природные памятники Республики Татарстан	2 часа
25	Памятники истории и культуры Республики Татарстан	2 часа
26	Памятники истории и культуры Республики Татарстан	2 часа
27	Первая доврачебная помощь: Рана, виды ран. Реанимационные мероприятия.	2 часа
28	Первая доврачебная помощь: Рана, виды ран.	2 часа
29	Первая доврачебная помощь: Пульс, артериальное давление, температура тела.	2 часа
30	Спортивный туризм (дистанции): Лыжный туризм.	2 часа
31	Спортивный туризм (дистанции): Лыжный туризм.	2 часа
32	Первая доврачебная помощь: Способы остановки кровотечений.	2 часа
33	Первая доврачебная помощь: Способы остановки кровотечений.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа

35	Первая доврачебная помощь: Реанимационные мероприятия.	2 часа
36	Участие во внутренних соревнованиях по основам медицинских знаний.	2 часа
38	Безопасность при проведении туристских мероприятий.	2 часа
39	Безопасность при проведении туристских мероприятий.	2 часа
40	Безопасность при проведении туристских мероприятий.	2 часа
41	Организация горячего питания в походе.	2 часа
42	Организация горячего питания в походе.	2 часа
43	Организация горячего питания в походе.	2 часа
44	Организация движения на маршруте.	2 часа
45	Организация движения на маршруте.	2 часа
46	Организация движения на маршруте.	2 часа
47	Особенности организации туристского быта.	2 часа
48	Особенности организации туристского быта.	2 часа
49	Особенности организации туристского быта.	2 часа
50	Особенности применения туристских узлов.	2 часа
51	Особенности применения туристских узлов.	2 часа
52	Особенности применения туристских узлов.	2 часа
53	Усовершенствование личного и группового снаряжения.	2 часа
54	Усовершенствование личного и группового снаряжения.	2 часа
55	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
56	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
57	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
58	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
59	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
60	Спортивный туризм (дистанции): Пешеходный туризм.	2 часа
61	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
62	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
63	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
64	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
65	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
66	Спортивный туризм (дистанции): Велосипедный туризм.	2 часа
67	Спортивный туризм (дистанции): Водный туризм.	2 часа
68	Спортивный туризм (дистанции): Водный туризм.	2 часа
69	Спортивный туризм (дистанции): Водный туризм.	2 часа
70	Спортивный туризм (дистанции): Водный туризм.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Спортивный туризм (дистанции): Водный туризм.	2 часа
	Всего	144 часа