

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска

Протокол № 1  
от «13» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска  
Страшникова Т.В.



«13» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности

«Спасики»

(для учащихся 1- 4 классов)

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель: Межинская С.В.  
педагог дополнительного образования

г.Новоалтайск

2024г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

Программа разработана для прокадетских классов МЧС и может быть использована в качестве кадетского компонента к общей программе обучения. В основу программы «Спасики» положена программа «Юные туристы-спасатели», утвержденная Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации, Москва, 2000г.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 1-4 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о бытовых навыках туриста, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений, оказании первой медицинской помощи. Данная программа помогает осуществить перспективную подготовку учащихся к физическим нагрузкам в будущих походах, экспедициях, соревнованиях, поэтому в ней отведено особое место общей и специальной физической подготовке. Учитывая специфику физических нагрузок на отдельные группы мышц при совершении походов, разработан комплекс гимнастики, помогающей укрепить мышцы спины, шеи, живота. В программу включен комплекс игр и упражнений на равновесие, укрепление вестибулярного аппарата, координацию движений.

Следует заметить, что каждый последующий год обучения включает в себя повторение основных знаний, умений и навыков предыдущего года, с наиболее углубленным изучением отдельных вопросов. По сути, изучение материала происходит по одним и тем же разделам с

расширением радиуса знаний и углублением в тему. Это позволяет не упускать предыдущие знания, умения и навыки, держать их под контролем, совершенствоваться с каждым годом обучения по предложенным разделам.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2 — 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения, с учетом подготовки к соревнованиям, следующим в определенной последовательности в каждом регионе, а так же в соответствии с погодными условиями.

Количество часов программы «Спасики»

1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1 час в неделю (36 часов)	1 часа в неделю (36 часов)	1 часа в неделю (36 часов)	1 часа в неделю (36 часов)

В процессе реализации программы использованы следующие методы работы с детьми:

- игровой (во время специальных занятий дети включаются в командные и индивидуальные игровые моменты, отражающие виртуально ситуацию, и решают задачи, поставленные перед игроками)
- метод контроля (по оценочным тестам)
- метод наблюдения ( часто приходится наблюдать за природными явлениями и событиями, чтобы проанализировать их)
- метод коллективной работы (работа в команде становится во главу угла, так как ребята готовятся к соревнованиям различного уровня, учатся понимать друг друга с полуслова и уважать мнение каждого)

- метод индивидуальной работы

Используемые формы работы для реализации программы:

- эстафеты
- игры
- мини-соревнования
- беседа
- работа в группах
- индивидуальная работа
- контрольно-зачетные тесты

Использованные в программе сокращения:

- ПСР – поисково-спасательные работы
- ПМП – первая медицинская помощь

Цель: Профилактика здоровья школьников, формирование знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни, ориентирования и жизнедеятельности в окружающей среде, в экстремальных условиях, правильное оказание первой медицинской помощи.

Задачи:

1. Формирование основных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, оказанию первой медицинской помощи, организации быта в полевых условиях.
2. Формирование навыков работы в единой команде, развитие сплоченности и ответственности.
3. Воспитание ответственности доверия как личностных качеств, играющих важную роль в командном действии.
4. Развитие физических навыков учащихся для подготовки к участию в соревнованиях и походах.

## Планируемые результаты

### 1-й год обучения

Уровень	Ориентировани е	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	1.Знать стороны горизонта, их название, уметь определять их с помощью компаса. 2.Знать природные признаки ориентирования на местности 3.Знать природные приметы	1.Знать основные правила гигиены в походе 2.Знать средства гигиены для похода и уметь их применять	1.Знать укладку рюкзака. 2.Уметь выбрать из вещей специальное снаряжение для похода (палатку, рюкзак, спальник, каремат, фонарик, спички, кружку, ложку, миску)	1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 20 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 10 секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 10 раз.
Средний (Базовый+)	1.Уметь классифицировать природные приметы по временам года 2.Уметь определять стороны горизонта по природным признакам.	1.Уметь решать ситуационные задачи по гигиене в походных условиях 2.Знать типичные ошибки применения средств гигиены в походах	1. Уметь укладывать самостоятельно рюкзак. 2. Знать назначение специального снаряжения для похода.	1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 30 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 20 секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до

				15 раз.
Высокий (Средний+)	1. Уметь свободно находить самостоятельно признаки ориентирования на местности в конкретном месте (например, школьный дендрарий)  2. Самостоятельно вести дневник наблюдений природных явлений.	1. Уметь проигрывать ролевую игру по гигиене 2. Знать альтернативные природные средства гигиены обычным химическим.	1. Уметь классифицировать снаряжение по назначению и выбирать его правильно, согласно личностным особенностям. 2. Знать особенности выбора рюкзака с учетом личностных особенностей.	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 30 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 20 раз.

## 2-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	1. Знать 10 топографических знаков 2. Уметь находить 10 топографических знаков на карте.	1. Знать названия повязок. 2. Знать средства обработки ран.	1. Знать алгоритм установки и укладки палатки 2. Различать виды палаток	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 30 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 20 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 15 раз.
Средний (Базовый+)	1. Уметь классифицировать топонимы по их происхождению. 2. Знать назначение топонимов. 3. Уметь вести	1. Уметь отличать повязки друг от друга по назначению. 2. Уметь накладывать обычную повязку на руку не в области	1. Уметь ставить палатку 2. Уметь классифицировать палатки по назначению	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на

	дневник наблюдений природных явлений.	сгиба.		равновесие за 30 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 20 раз.
Высокий (Средний+)	Уметь читать карту не менее, чем из 10 топонимов и идентифицировать изображение на карте с соответствующей местностью.	1. Знать алгоритм действий при наложении обычной повязки на руку не в области сгиба. 2. Уметь классифицировать средства для обеззараживания ран.	1. Уметь ставить и укладывать палатку 2. Уметь выбирать палатку определенного вида для соответствующего похода, экспедиции, пикника и др.	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 60 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 35 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30 раз.

### 3-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	1. Знать не менее 20 топонимов. 2. Уметь находить их на карте	1. Уметь накладывать обычную повязку не в области сгиба на руку 2. Уметь отличать другие повязки между собой 3. Знать, чем обрабатывать рану	1. Знать виды костров 2. Уметь находить каждый вид костра на рисунках	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 30 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 20 раз.
Средний	1. Уметь	1. Уметь	1. Знать назначение	1. Уметь

(Базовый+)	классифицировать топонимы по их происхождению 2.Знать назначение топонимов. 3.Уметь вести дневник наблюдений природных явлений.	классифицировать средства для обработки ран 2.Уметь накладывать повязку на палец	каждого вида костра. 2.Знать технику безопасности при разжигании костра	выполнять контрольно-силовые упражнения за 60 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 35секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30раз.
Высокий (Средний+)	Уметь читать карту не менее, чем из 20 топонимов и идентифицировать изображение на карте с соответствующей местностью.	1.Уметь накладывать повязку на область сгиба руки 2.Уметь применять антисептики для обработки ран	1.Уметь решать ситуационные задачи по назначению костров 2.Уметь решать ситуационные задачи по технике безопасности при разжигании костров	1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 70 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 40секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 35 раз.

#### 4-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	1.Уметь вести дневник наблюдений 2.Знать все природные явления 3.Знать не менее	1.Уметь классифицировать средства для обработки ран 2.Уметь накладывать повязку на палец	1.Знать принципы устройства биваков 2.Знать набор специального снаряжения для биваков	1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 60 секунд 2.Уметь выполнять контрольные

	20 топонимов			упражнения на равновесие за 35 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30 раз.
Средний (Базовый+)	1. Уметь классифицировать изученные топонимы по видам 2. уметь находить их на карте	1. Уметь накладывать повязку на область сгиба 2. Уметь применять антисептики для обработки ран	1. Уметь оборудовать простой бивак 2. Знать костровое снаряжение	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 70 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 40 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 35 раз
Высокий (Средний+)	1. Уметь решать ситуационные задачи по ориентированию и топографии в рамках изученного материала 2. Уметь вести исследовательскую работу по наблюдению природных явлений	1. Уметь накладывать три вида повязок 2. Уметь решать ситуационные задачи по оказанию первой медицинской помощи	1. Уметь классифицировать биваки по назначению 1. Уметь решать ситуационные задачи по устройству биваков	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 80 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 45 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 40 раз

## Учебно – тематический план Программы «Спасики»

### 1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
<b>1.</b>	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		
<b>2.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
2.1	Стороны горизонта	1	1	2		
2.2	Признаки ориентирования на местности и природные явления	1	1	2		
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		
3.1	Правила личной гигиены в походе	1	1	2		
3.2	Средства личной гигиены в походе	1	1	2		
3.3	Зачетное занятие	1	1	2		
<b>4.</b>	<b>Туризм</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		
4.1	Укладка рюкзака	1	1	2		
4.2	Специальное снаряжение для походов	1	1	2		
4.3	Зачетное занятие	1	1	2		
<b>5.</b>	<b>Физподготовка</b>		<b>19</b>	<b>19</b>		
5.1	Упражнения на координацию без мяча		2	2		
5.2	Упражнения на координацию с мячом		2	2		
5.3	Упражнения на равновесие		2	2		
5.4	Упражнения на расслабление мышц		2	2		
5.5	Упражнения для стоп		2	2		

5.6	Упражнения для мышц спины		2	2		
5.7	Упражнения для мышц шеи		2	2		
5.8	Упражнения для мышц живота		2	2		
5.9	Зачетное занятие		1	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>		

#### Учебная программа «Спасики» (1-й год обучения)

1. Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Учащимся предлагается посмотреть фильм или презентацию о наиболее интересных походах и соревнованиях по турмногоборью. Разбираются правила поведения и безопасность при проведении игр, эстафет, соревнований, при выполнении упражнений.

2. Ориентирование.

На занятиях по ориентированию дети изучают виды природных явлений, учат природные признаки ориентирования на местности. В процессе занятий ребята знакомятся с ведением дневника наблюдений.

3. Медицина

Ребята изучают правила личной гигиены. Учатся подбирать средства гигиены для похода, решать игровые задачи по гигиене.

4. Туризм

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята изучают виды рюкзаков, учатся упаковывать рюкзак, знакомятся со специальным снаряжением для походов.

5. Физподготовка

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

## Учебно – тематический план Программы «Спасики»

### 2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	1		1		
2.	<b>Топография и ориентирование</b>	2	2	4		
2.1	Топознаки рельефа и воды	1	1	2		
2.2	Топознаки человеческой деятельности и растительности	1	1	2		
3.	<b>Медицина</b>	3	3	6		
3.1	Повязка на руку обычная	1	1	2		
3.2	Обеззараживание раны	1	1	2		
3.3	Зачетное занятие	1	1	2		
4.	<b>Туризм</b>	3	3	6		
4.1	Установка и снятие палатки	1	1	2		
4.2	Виды палаток	1	1	2		
4.3	Зачетное занятие	1	1	2		
5.	<b>Физподготовка</b>		19	19		
5.1	Комплекс упражнений на равновесие		2	2		
5.2	Комплекс упражнений на укрепление группы мышц шеи		2	2		
5.3	Комплекс упражнений на координацию		2	2		
5.4	Игры на развитие вестибулярного аппарата		6	6		

5.5	Игры с мячом на координацию		6	6		
5.6	Зачетное занятие		1	1		
	ИТОГО	9	27	36		

## Учебная программа «Спасики» (2-й год обучения)

### 1. Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

### 2. Ориентирование.

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся начинают изучение топографических знаков. Изучают не менее 10 топонимов. Ребята учатся их находить на карте, анализировать соответствие топонимов местности и классифицировать по видам.

### 3. Медицина

На занятиях по медицине ребята знакомятся с различными видами повязок. Учат названия обеззараживающих средств для обработки ран. Учатся накладывать простую повязку на руку.

### 4. Туризм

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся устанавливать и складывать палатку. Знакомятся с видами палаток и их назначением для определенных ситуаций (поход, пикник, экспедиция и т.д.)

### 5. Физподготовка

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

## Учебно – тематический план

### Программы «Спасики»

#### 3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время</b>	1		1		

	<b>проведения занятий.</b>					
2.	<b>Ориентирование</b>	2	2	4		
2.1	Топознаки рельефа и воды	1	1	2		
2.2	Топознаки человеческой деятельности и растительности	1	1	2		
3.	<b>Медицина</b>	3	3	6		
3.1	Повязка на палец	1	1	2		
3.2	Виды антисептиков	1	1	2		
3.3	Зачетное занятие	1	1	2		
4.	<b>Туризм</b>	3	3	6		
4.1	Виды костров и их назначение	1	1	2		
4.2	Костровое оборудование	1	1	2		
4.3	Зачетное занятие	1	1	2		
5.	<b>Физподготовка</b>		19	19		
5.1	Комплекс упражнений для укрепления стопы		3	3		
5.2	Комплекс упражнений для корректировки осанки		3	3		
5.3	Комплекс игр на внимание		5	5		
5.4	Комплекс игр на координацию		5	5		
5.5	Комплекс упражнений на релаксацию		2	2		
5.6	Зачетное занятие		1	1		
	<b>ИТОГО</b>	9	27	36		

### Учебная программа «Спасики» (3-й год обучения)

#### 1. Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения.

Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

## 2. Ориентирование.

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся начинают изучение топографических знаков. Изучают не менее 20 топонимов. Ребята учатся их находить на карте, анализировать соответствие топонимов местности и классифицировать по видам.

## 3. Медицина

В разделе «Медицина» учащиеся знакомятся с новым видом повязок на палец. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезе пальца, обеззараживать рану, накладывать повязку. Знакомятся с повязкой на сгиб руки.

## 4. Туризм

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся различать разные виды костров, разбираться в их назначении. Знакомятся с костровым оборудованием для определенных ситуаций (поход, пикник, экспедиция и т.д.)

## 5. Физподготовка

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

### Учебно – тематический план Программы «Спасики»

#### 4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>		1	1		
2.	<b>Ориентирование</b>	2	2	4		
2.1	Дневник наблюдений природных явлений и примет	1	1	2		
2.2	Топонимы, чтение карты	1	1	2		
3.	<b>Медицина</b>	3	3	6		
3.1	Повязка на сгиб руки	1	1	2		
3.2	Решение ситуационных задач по оказанию первой медицинской помощи	1	1	2		

3.3	Зачетное занятие	1	1	2		
4.	<b>Туризм</b>	3	3	6		
4.1	Устройство биваков	1	1	2		
4.2	Виды биваков	1	1	2		
4.3	Зачетное занятие	1	1	2		
5.	<b>Физподготовка</b>		19	19		
5.1	Комплекс игровых эстафет для командных игр		5	5		
5.2	Командные игры с мячом		5	5		
5.3	Командные игры на координацию		5	5		
5.5	Тестовые контрольные упражнения		3	3		
5.7	Зачетное занятие		1	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>		

### Учебная программа «Спасики» (4-й год обучения)

#### 1. Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### 2. Ориентирование.

Обобщаются все знания по ориентированию и топографии, полученные в предыдущие годы занятий. Учащиеся учатся проводить первые исследования по наблюдению за природными явлениями.

#### 3. Медицина

В разделе «Медицина» учащиеся знакомятся с новым видом повязок на сгиб руки. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезе пальца, обеззараживать рану, накладывать повязку. Повторяют все виды повязок.

#### 4. Туризм

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся различать разные виды биваков, разбираться в их назначении, повторяют все виды снаряжения для похода ситуаций.

#### 5. Физподготовка

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По

контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

### **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Групповое снаряжение:

1. Палатка
2. Костровое оборудование
3. Аптечка

Личное снаряжение (на каждого учащегося):

1. Каремат
2. Спальник
3. Рюкзак

Спортивный инвентарь:

1. Мячи
2. Скакалки
3. Гимнастические палки
4. Разметки для эстафет

Для реализации данной программы необходимо следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Топографические карты
2. Набор топографических знаков на карточках
3. Методические таблицы «Оказание первой медицинской помощи»

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
2. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
6. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
8. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://kompleksu.narod.ru/lechup/rho.htm>  
<http://vashaspina.ru/kakie-uprazhneniya-dlya-shei-nuzhno-vypolnyat-pri-osteoxondroze/>  
<http://pozv.ru/lechenie/lechebnaya-fizkultura/myshcy-shei.html>  
<http://www.travelsports.ru/neslozhnye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-koordinacii-dvizhenij/>  
<http://nashi-detochki.ru/igryrazn.php?id=8>  
<http://www.biatlonlife.ru/articles/246.html>